0
2·3

धन्यवाद *

...काशन तथा मुझे उत्साहित करने का ...य शिवदयाल सिंह जी व्यवस्थापक ... खुर्जा को है जो आर्य जगत के कार्य क्षेत्र में कर्मठ, पुराने अनुभवी सेवक, हापुड़ ... समाज के विशेष कार्य कर्त्ता रहे थे जिन्होंने पु... ...पन में वृद्धावस्था होते हुए भी उत्साह पूर्वक पुरुषार्थ से और सामर्थ से भी अधिक योग दिया। वे स्वयं वैदिक धर्म एवं सिद्धांतों के कट्टर भक्त एवं प्रबल प्रचारक थे। ... संस्कृति के इतने पोषक समाज में बिरले ही ... देखने को मिलते हैं उनका १३ अगस्त सन् १९६५ ... स्वर्गवास ... से प्रार्थना है कि ...गत आत्मा को ... युधिष्ठिर ... रण उनके पुत्र खुर्जा ... आर्य समाज ... प्रचार

विषय-सूची

दूसरा अध्याय

अध्याय ३

अध्याय ४

अध्याय ५

अध्याय ६

विषय	पृष्ठ संख्या

अध्याय ७

अध्याय ८

चिकित्सा—विभाग

अध्याय ९

विषय | पृष्ठ संख्या

अध्याय १०

चिकित्सा सम्बन्धी

अध्याय ११

अध्याय १२

अध्याय १३



Board Of Indian Medicine

UTTAR-PRADESH

Certificate of Registration

Certificate No. 4697.

1. Name—Shri Bharat Singh.
2. Father's Name—Shri Jiwan Singh.
3. Address—Village Galibpur. Post Khatauli, Disst. Muzaffarnagar.
4. Qualification—Para 4 of the Schedule, annexed to the U. P. Indian Medicine, Act 1939
5. Age—Fifty one years on June 26, 1950
6. Place where Practising—V. Galibpur Po. Khatauli, Distt—Muzaffarnagar.
7. Date and Place of registration – Feb-9-1951 Lucknow

It is hereby certified that this is a true copy of the entry of the above specified name in the register of Vaids and Hakims maintained by the Board of Indian Medicine UTTAR PRADESH.

REGISTRAR
Board of Indian Medicine
U. P. Lucknow

Dated Lucknow the 22 feb 1951

१५४८ संख्या बी./५. १४७९:३:/१९५२.

प्रेषक

श्री के० प्र० श्रीवास्तव बी० काम,
सहायक सचिव उत्तर प्रदेशीय सरकार।

सेवा में,

संचालक, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें
उत्तर प्रदेश लखनऊ

चिकित्सा । बी । विभाग दिनांक नवम्बर २७·१९५६
लखनऊ

विषयः जिला । चिकित्सालय । परामर्श दात्री समिति
जिला मुजफ्फरनगर के लिये गैर सरकारी सदस्य।

महोदय,

१. आपके पत्र संख्या १०. फ. २१. ७५६:५०: । ८६३६, दिनांक अक्टूबर २७, १९५६ के सन्दर्भ में मुझे यह कहने का आदेश हुआ है कि जिला चिकित्सालय परामर्श दात्री समिति, जिला मुजफ्फर नगर में वर्तमान गैर सरकारी सदस्यता के स्थान पर राजपाल महोदय ने निम्नलिखित व्यक्तियों को पुनः मनोनीत कर दिया है।

१. श्री भरतसिंह गालिबपुर
२. श्री दलीपसिंह नई मण्डी मुजफ्फर नगर
३. श्रीमती सावित्री देवी मुजफ्फर नगर

२. जिलाधीश मुजफ्फर नगर से यह निवेदन किया जाय कि वे इन गैर सरकारी सदस्यों को उपरोक्त आदेशानुसार सूचित करने की कृपा करें।

३. इन गैर सरकारी सदस्यों की सदस्यता की अवधि ३ वर्ष की होगी और इस अवधि का प्रारम्भ इन गैर सरकारी सदस्यों को सूचना प्राप्त होने के उपरान्त प्रथम बैठक के दिन से होगा।

आपका विश्वास पात्र
के० प्र० श्रीवास्तव।
सहायक सचिव

संख्या ६३०३:१: बो. आई। ५, १४७६:३:। १६५२
प्रतिलिपि सूचनार्थ प्रेषितः

१ उपसंचालक, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें। आयुर्वेद। उ. प्र.
२. उपसंचालक, सूचना विभाग उत्तर प्रदेश। वृहत सूचनार्थं।
३ जिलाधीश मुजफ्फर नगर।
४. सिविल सर्जन मुजफ्फरनगर
५ जिला स्वास्थ्य अधिकारी मुजफ्फर नगर।

आज्ञा से
ह० के० प्र० श्रीवास्तव
सहायक सचिव

Muzaffar nagar Magistrate
No- 15 Dated 12 12 56
Copy forwarded to Sri Bharat Singh
Galibpur for information
for Distt. Magistrate
Muzaffarnagar 11/12/56

भारतीय अछूतोद्धार कमेटी

ALL INDIAN ACHHUTODAR COMMITTEE

संस्थापकः—स्व० लाला लाजपतराय

प्रधान कार्यालय
लाजपत निवास मेरठ
तिथि १५—२—३६ ई०

प्रधान
श्री बाबू पुरुषोत्तम दास टंडन
मन्त्री
श्री प्र० बलदेव चौबे
श्री अलगूराय शास्त्री

मैं वैद्य श्री भारतसिंह जी के हितकारी औषधालय को बरसों से जानता हूँ और इस औषधालय से वैद्य जी ने कुमार आश्रम के निवासियों और गरीब अछूत भाइयों की बड़ी सेवा की है। मुफ्त दवायें देते रहे हैं। जिस के लिए हम इनके बहुत ही अहसान मंद हैं और औषधालय की सदा उन्नति चाहते हैं।

अलगूराय मन्त्री
अछूतोद्धार कमेटी
मेरठ

सील
अलगुराय

❁ ओ३म् ❁

सत्यमेव जयते नानृतम्

TRUTH ALONE TRIUMPHS, NOT FICTION

इन्द्रं वर्धन्तो अप्तुरः कृण्वन्तो विश्वमार्यम्। अपघ्नन्तो अराव्णः ॥

रामचन्द्र देहलवी
आर्योपदेशक
आर्यनगर। हापुड़ तिथि २४—१०—६०

मुझे यह लिखते हुए प्रसन्नता होती है कि श्री भरतसिंह प्राकृतिक चिकित्सक एक अनुभवी सच्चरित्र एवं योग्य व्यक्ति हैं। लगभग २५ वर्ष तक आयुर्वेदिक प्रणाली पर चिकित्सा करने के उपरान्त प्राकृतिक चिकित्सा का अनुभव प्राप्त होते ही चिकित्सालय बन्द करके आर्य समाज के द्वारा जनता की सेवा का संकल्प ले यह उसी चिकित्सा का प्रचार कर रहे हैं आर्य समाज मन्दिर हापुड़ में भी प्राकृतिक चिकित्सा पर आपका सारगर्भित भाषण हुआ जिसे नागरिकों ने बहुत पसन्द किया और तदनुसार चिकित्सा करके अनेक रोगियों ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया।

मुझे पूर्ण आशा है कि जनता प्राकृतिक चिकित्सा को अपना कर स्वस्थ्य रहने का ढंग श्री भरतसिंह जी से सीखेगी। इनके साथ मेरी पूर्ण सहानुभूति है।

ह० रामचन्द्र देहलवी
आर्योपदेशक
हापुड़

मेरा वक्तव्य

बाल्यकाल के संस्कार (मुझे पैत्रिक सम्पत्ति में क्या क्या मिला)

(१) मुझे मेरे पिता जब मैं पांच सात वर्ष का बालक था तब वह आर्य समाज के एक उत्सव में ले गये जहां मूर्तिपूजा का खण्डन हो रहा था यह उत्सव हमारे गांव के निकट एक बाग में हो रहा था तम्बू डेरे लगे हुए थे देवी का एक मन्दिर भी वहां स्थित था उत्सव में सन्यासी भी पधारे थे उन्हें गेरुआ वस्त्र पहिने ऊंचे आसन पर बैठे देखकर मेरे मन में यह धारणा सी आई कितना उत्तम पद है।

(२) गांव में हरिजनों के घर पादरी आता जाता था वहां भी पिता जी मुझे अपने साथ ले जाया करते थे। केवल उर्दू की एक सत्यार्थप्रकाश ही उनके पास रहती थी जहां दो चार प्रश्नोत्तर होते वह चला जाता ये याद है कि वह खतौली से आता था।

(३) पिता जी गांव दाहौड़ जिला मुजफ्फरनगर अपने मित्र चौधरी कूड़ेसिंह जी के यहां भी मुझे बचपन से ले जाया करते थे वहां का यह संस्कार भी बड़ा लाभ दायक सिद्ध हुआ सन १९१४ ई० से चौ० कूड़ेसिंह जी जल चिकित्सा डा० लुई कुहनीं की पुस्तक के आधार पर करने लगे थे उसी पुराने परिचय से मैंन हिन्दी संस्करण आरोग्यता की नवीन विधा जल चिकित्सा की पुस्तक सन् १९२१ ई० में खरीद ली और सन १९३२ ई० से तो लगातार अनुभव करने का अवकाश प्राप्त होता रहा जहां और सुविधा मिलीं वहां मेरे जीवन का यह चिकित्सा ही अंतिम निर्णय करने वाली सिद्ध हुई!

(युवा अवस्था)

(४) आर्य समाज के प्रति मेरा आकर्षण का कारण मेरी पत्नी भी है क्योंकि वह ठा० कुंवरसेन स्वामी जी गांव टिटौटा उर्फ वीर गांव जिला बुलन्दशहर टिटौटा आर्य समाज के संस्थापक की पुत्री हैं। वहां जाने आने में स्वामी जी से वार्तालाप करने व आर्य ग्रन्थों के स्वाध्याय का भी बहुत बार अवसर प्राप्त होता रहता जिस तरह आमाशय के भोजन पच जाने के बाद ग्रहणी का काम आरम्भ होता है ठीक युवा अवस्था में मेरी पत्नी (ग्रहणी) ने इस जीवन को आर्य समाज के प्रति सजग रक्खा।

(५) ये सब बचपन के संस्कार सितम्बर सन् १९५७ ई० में 'भूदान यज्ञ साप्ताहिक' में जब श्री संतविनोवा की पैदल यात्रा का समाचार पढ़ा बस पढ़ते २ मन में भ्रमण करके सेवा करने की भावना प्रबल होने लगी। लक्ष्य का निर्णय भी बहुत विचार के बाद शीघ्र ही कर लिया गया आर्य समाज के प्रवर्तक महर्षि दयानन्द की ग्रन्थमाला व यजुर्वेद का स्वाध्याय जो युवा अवस्था में ही कर लिया था फिर से मन में वे संस्कार जाग्रत हो उठे तत्काल ईश्वर ने मुझे अन्धकार से प्रकाश की ओर जाने में सहायता दी चारों ओर से ऐसा लगने लगा ईश्वर तो अब मेरे निकट ही है। ये सब प्रकाश उसी परमेश्वर की दया का परिणाम है।

मेरा स्वाध्याय और लक्ष्य का निर्णय

आयुर्वेद चिकित्सा या प्राकृतिक चिकित्सा आयु वृद्धि का लक्ष्य ही प्रस्तुत करती है। अब में अन्य ग्रन्थ लेखकों को जिनसे मुझे पुस्तक लिखने और चिकित्सा को क्रियात्मक सरल,

सूक्ष्म बनाने में सहायता मिली है उनको धन्यवाद देना अपना कर्त्तव्य समझता हूँ बहुत सी उन पुस्तकों के तो नाम भी लिख रहा हूं जो पुस्तक सन २० से अब तक पढ़ी हैं।

(१) वैद्यक ग्रन्थ, शारंगधर, हमारे शरीर की रचना, नाड़ी प्रकाश, निघण्टु, जीवाणु विज्ञान, चिकित्सा चन्द्रोदय सुश्रुत का शरीर निदान, प्राणायाम, योगासन, उपवास चिकित्सा, सन्ध्या स्वामी आत्मानन्द जी इत्यादि इन पुस्तकों से केवल शरीर की रचना का ज्ञान प्राप्त करके लिखा गया है।

(२) साथ ही आयुर्वेदिक साहित्य और डा० लुई कुहनी साहब की आरोग्यता की नवीन विद्या के सिद्धान्तों की समानता करके परीक्षण, अनुसंधान से नवीन प्रणाली निकाली है (वात, पित्त, कफ) का प्रतिपादन और समस्त रोगों का मूल्य कारण केवल उदर है।

मेरा स्वाध्याय ४० वर्ष में केवल परीक्षण, चिकित्सा काल २५ वर्ष है।

(१) सन् १९२० ई० में उपवास चिकित्सा (२) सन १९२१, १९२२ ई० में जल चिकित्सा (३) सन १९२३ ई० में योगासन (प्राणायाम सहित) (४) सन १९२४ ई० से वैद्यक ग्रन्थों का (५) सन १९२५ ई० में आर्य ग्रन्थों (महर्षि दयानन्द ग्रन्थमाला) व वैद्यक ग्रन्थ साथ साथ (६) महात्मा गांधी लिखित, नवजीवन हरिजन साप्ताहिक, और अन्य पुस्तकें गौ सेवा संयम इत्यादि (७. सन १९३१, १९३२ ई. उपनिषद् न्याय सांख्य योग मनुस्मृति यजुर्वेद भाष्य (८) सन १९३३ से औषधालय साथ में टब भी खरीद कर लिया था मिट्टी की पट्टी भी कभी २ प्रयोग की है। २५ अगस्त सं० ५८ से मिट्टी का प्रयोग लगातार लक्ष्य बनाकर आरम्भ कर दिया था।

(३) मेरा लक्ष्य प्राकृतिक चिकित्सक बनकर इसका प्रचार करने का दृढ़ निश्चय होना आरम्भ हो गया था ईश्वर की व्यवस्था के आधीन जीव कर्म करने में स्वतन्त्र और फल भोगने में परतन्त्र है। बस फिर क्या था आत्मा में दिन दिन प्रकाश आता गया अन्त में वह दिन आ ही गया है जबकि मैं आपकी सेवा में यह पुस्तक लेकर उपस्थित हो गया हूँ। सारी कृपा उस न्यायकारी दयालु परमेश्वर की ही है उसी को बारम्बार धन्यवाद देता हूँ और पंचमहाभूतों के १२ गुणों से परमात्मा की प्रशंसा करता हूँ।

विद्वानों—का संगति करणा

सत्याग्रह आश्रम साबरमती के संस्कारों का (प्रभाव)

मैंने १७ जनवरी सन १९२३ ई० को सूबा कांग्रेस कमेटी देहली का पत्र लेकर भारतीय कांग्रेस कमेटी के विधान अनुसार खादी बोर्ड की एक ट्रेनिंग पाने के लिए आश्रम में प्रवेश किया उस समय महात्मा गांधी ६ वर्ष के लिए जेल में थे। प्रबन्धक श्री मगन लाल गांधी आश्रम की देख रेख करते थे। वहां पर रसोई घर की देखभाल का भार श्री बालकोबा भावे के कन्धों पर था वैसे भारतवर्ष में लगभग ६० और विद्यार्थी भी थे जो भिन्न भिन्न प्रान्तों से खादी के कार्य को सीखकर अपने अपने प्रान्तों में जाकर कार्य करने का प्रोग्राम रखते थे आश्रम से मुझे क्या क्या शिक्षा मिली और क्या क्या लाभ पहुँचा वह निम्न-लिखित है।

विशेष लाभ—एक दिन आश्रम की सायं काल की आर्य सभा में प्रोफेसर राममूर्ति जी पधारे उन्होंने देवनागरी में अपना

भाषण दिया मैंने उन्हें नमस्ते की उन्होंने तत्काल मेरा हाथ पंकड़ कर कहा कि इन हाथों से स्वराज्य की कामना करते हो बल भी बढ़ाना चाहिए प्रातः मगनलाल गांधी जी से बोलना और ८ विद्यार्थियों को लेकर अहमदाबाद बंगले पर आना तुमको व्यायाम, प्राणायाम सहित बतलाई जायेगी। दूसरे दिन प्रातः काल ८ विद्यार्थियों को साथ लेकर साबरमती नदी पार करके अहमदाबाद बंगले पर प्रोफेसर साहब के स्थान पर पहुँचा और प्रोफेसर साहब ने हम सब को योगासन, प्राणायाम सहित कराये मैं उनके अधिक निकट बैठकर डायरी में कुछ प्रश्नोत्तर लिख रहा था और साथ ही मुझे एक दम हंसी आ गई उन्होंने अंगूरी शराब पी रक्खी थी गंध उनके मुख से आ रही थी। माननीय प्रोफेसर साहब ने हम सब साथियों सहित यह वाक्य नोट कराया।

(१) 'गुरु के अवगुणों पर ध्यान न देकर तुम सदैव गुण ग्रहण करना, बुद्धिमान हो जाओगे।

(२) पृथिवी माता, गौ माता, अपनी माता तीनों को माथा झुकाना आदर करना।'

साथ ही और बहुत से भोजन सम्बन्धी विषय के प्रश्नोत्तर भी बतलाये थे मुझे जब यह ज्ञान न था कि कभी मैं मिट्टी के गुणों का चिकित्सा के द्वारा जनता को लाभ पहुँचाऊंगा और मैंने गाय के दूध को लगभग २० वर्ष उपयोग करके स्वास्थ्य को स्थिर रखा है साथ ही सन १९३९ ई० में मेरे अपेण्डिक्स (आंत्र पुच्छ) में शूल लगभग १ वर्ष रहा था किसी भी औषधी का प्रयोग इस रोग को नष्ट न कर सका। केवल २ सप्ताह योगासन गाय का दूध जो अदरक डालकर औटाया जाता था

दोनों समय ये दूध प्रयोग किया था भोजन भी दो बार बगैर मसाला के प्रयोग में लाया गया। मुझे उस दिन से आज तक २० वर्ष से दर्द नहीं हुआ है, ३१ मई सन २३ को आश्रम से ४।। महीने के बाद लौट आया।

दूसरा लाभ—महात्मा गांधी ने सन १९४६ ई० में उरुली कांचन में निसर्गोपचार आश्रम स्थापित किया था जहां पंचमहाभूतों द्वारा चिकित्सा होती है और वहां के संचालक श्री बालकोवा भावे जो साबरमती के साथी हैं उनके साथ पत्र व्यवहार से मेरी धारणा श्रद्धा इस चिकित्सा पर दृढ़ हो गई है।

तीसरा लाभ—वहां ग्राम सेवा पर स्वराज्य की रूप रेखा बतलाई जाती थी। मन में यह बात भी निश्चय करली थी कि वैद्य बनकर ही सेवा करने को गांवों में रह सकता हूँ। आश्रम से आते ही आयुर्वेद के ग्रन्थ खरीद लिये थे।

जनता से निवेदन

मैंने जो पुस्तक प्राकृतिक चिकित्सा पर लिखी है जिस का नाम 'जीवन संदेश' अर्थात प्राण चिकित्सा रक्खा है। मुझे इस पुस्तक के लिखने में जो पुरुषार्थ करना पड़ा है उससे मेरी आत्मा में आनन्द की तरंग के कारण कोई थकावट नहीं ज्ञात हुई। चित्त की एकाग्रता बाल्य काल के संस्कारों का प्रभाव मेरा स्वाध्याय और लक्ष्य का निर्णय, ईश्वर में श्रद्धा, विश्वास विद्वानों के संगति करण के कारण मेरे मस्तिष्क के कोष में तीन प्रकार के पुस्तकों के संस्कार पूर्णतया भर गये थे मेरे पास कोई ऐसी क्रमवार डायरी नहीं थी जहां पर सब समाचार अनुभव लिखित हो। प्रथम आर्य ग्रन्थ, द्वितीय पुस्तक आयु-

वैदिक पुस्तक, तृतीय प्राकृतिक चिकित्सा की पुस्तक यह पुस्तक तीन प्रकार के साहित्य का दर्शन मात्र है विशेषतया पुस्तक को सर्वांग परिपूर्ण करने में महर्षि दयानन्द के यजुर्वेद भाष्य को आधार स्वीकार करते ही मेरे हृदय में विद्युत के समान प्रकाश होने लगा वह सब महर्षि के ब्रह्मज्ञान की ज्योति का प्रकाश था। मेरी ज्ञान पिपासा वेद के पढ़ने से तीव्र गति को प्राप्त होती गई जिस प्रकार यज्ञ की शुद्ध वायु अग्नि के संयोग से सूक्ष्म होकर अन्तरिक्ष में स्थित सूर्य के प्रकाश को बढ़ा देती हैं। अतः मेरी पुस्तक में चिकित्सा का अपूर्ण ज्ञान ईश्वरी ज्ञान से परिपूर्ण हो गया। ऊपर लिख ही दिया है शरीर विज्ञान का आधार आयुर्वेदिक ग्रन्थ, चिकित्सा की परीक्षित कहानियां जो जनता पर स्वयं अनुभव की गई लिखी गई है। प्रत्येक वाक्य में सत्य का पूर्ण ध्यान रखकर ईश्वर को साक्षी मानकर लिखा है। चूंकि वेद स्वतः प्रमाण है इसलिये पद्धति में कोई सन्देह शंका की सम्भावना नहीं है।

तत्त्ववेत्ता महर्षि दयानन्द सरस्वती का सृष्टि विज्ञान

तत्त्ववेत्ताओं का कार्य विद्यमान अनेक सिद्धान्तों की परीक्षा कर सत्य सिद्धांतों का प्रकाश करना है इस प्रकार हम देखते हैं कि तत्त्ववेत्ताओं का कार्य व्याख्यान देना ही नहीं है परन्तु सत्य को प्रकाशित करने का भी है इस दृष्टि से ऋषि दयानन्द ने वेदादि सत्य शास्त्रों से जिन छिपे रत्नों को चुन कर जनता के सामने रक्खा। उन्हीं रत्नों में से एक रत्न मैं आपकी सेवा में इस पुस्तक के रूप में भेंट कर रहा हूँ जो मैंने भी ४० वर्ष के स्वाध्याय और २५ वर्ष के आयुर्वेदिक परीक्षण के साथ साथ आर्य ग्रन्थों व आर्य विद्वानों, अनेक महा पुरुषों से शिक्षा के रूप में पाया है।

सन् १६३२ ई० में पहले पहल यजुर्वेद का अध्ययन किया था फिर पुस्तक लिखते समय ऋग्वेदादि भाष्य भूमिका, सत्यार्थ प्रकाश, यजुर्वेद भाषा भाष्य का सृष्टि विज्ञान जो ऋषि की संसार को अनुपम देन है। इन ग्रन्थों के स्वाध्याय से ईश्वर ज्ञान के झरने का अमृत जल फूट फूट कर टपकने लगा मेरी आत्मा परमात्मा के आलोक (प्रकाश) से प्रकाशित हो उठी। ऋषि ब्रह्म ज्ञान के स्रोत थे वह जो ईश्वरी ज्ञान हमें दे गये हैं उसकी समानता किसी भी वेद भाष्य में महाभारत से आज तक नहीं पाई जाती आज ऋषि का ऋण प्रत्येक भारतवासी पर है इसलिए उससे उऋण होने के लिए मैंने अपना कर्त्तव्य समझा कि ऋषि के विज्ञान का लाभ सारे विश्व को पहुँचाया जाय।

अत: मैंने जो पुस्तक लिखी है इसमें प्रत्येक रोग की चिकित्सा पंच महाभूतों के द्वारा ऐसे ढंग से लिखी गई है। उन्हें साधारण ग्रामीण भाई भी पढ़कर स्वयं अपने रोगों की चिकित्सा कर सकते हैं ताकि इस सृष्टि का प्रत्येक मानव इस चिकित्सा के द्वारा आरोग्य लाभ करके ईश्वरी ज्ञान को प्राप्त कर सके जो कि मनुष्य जीवन का लक्ष्य है सत्य तो यह है कि इस चिकित्सा के सिद्धांत महर्षि के यजुर्वेद भाषा भाष्य के द्वारा ही पुष्ट हुये हैं।

सूचना

स्वामी जी ने यजुर्वेद के मन्त्रों का अर्थ इस शैली से लिखा है—प्रथम पदार्थ द्वितीय भावार्थ मैंने पदार्थ में से पद छोड़कर उसका ही भावार्थ कर दिया है और कहीं कहीं केवल भावार्थ ही मुझे सार्थक प्रतीत हुआ वहां स्वामी जी का भावार्थ ही लिख दिया है कहीं कहीं आपको सारांश शब्द मिलेगा। वह लेखक का नोट समझ लीजिये क्योंकि कहीं कहीं मुझे ब्रह्मांड की रचना को

वैद्यक मतानुसार शरीर की रचना से समानता की है वेदानुकूल ही प्रणाली का निरन्तर ध्यान रखकर पुस्तक को पूर्ण किया है आशा है विद्वान जन इस शैली व भाषा के दोष न देखकर सिद्धांत को लक्ष्य में रखकर अध्ययन करने की कृपा करेंगे मैं साधारण भाषा का ज्ञान रखता हूँ ईश्वर की देन थी जो मुझे यह सेवा मिली है विद्वानों से प्रार्थना है कि वह मेरा मार्ग प्रदर्शन कर के तथा मुझे सहयोग देकर उत्साहित करते रहेंगे।

भूमिका

स्तीर्णं बर्हिः सुष्टरीमा जुषाणोरु पृथु प्रथमानं पृथिव्याम् । देवेभिर्युक्तमदितिः सजोषाः स्योनं कृण्वाना सुविते दधातु ॥ यजु० अ० २९ मन्त्र ४

भावार्थः—हे मनुष्यो जो पृथिवी आदि में व्याप्त अखण्डित बिजली विस्तृत बड़े २ कार्यों को सिद्ध कर सुख को उत्पन्न करती है उसको कार्यों में प्रयुक्त कर प्रयोजनों की सिद्धि करो।

प्राकृतिक चिकित्सा से लाभ होता है इस बारे में बहुत से मनुष्यों को सन्देह हो सकता है परन्तु मुझे तनिक भी नहीं है क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा पर मेरा विश्वास एवं श्रद्धा दूसरों की कही सुनी या सिर्फ किताबों में पढ़ी बातों पर निर्भर नहीं है, अपनी स्वयं लम्बी और संक्षिप्त प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा लाभ उठाकर और हजारों को अपनी देख रेख में अर्थात् अपनी नवीन चिकित्सा पद्धति से अकथ लाभ होते देखा है। इसलिए किसी को यह नहीं समझना चाहिये कि प्राकृतिक चिकित्सा से कभी हानि नहीं हो सकती। गंगा प्राणी को तारती है पर कोई

तैरने की कला जाने सीखे बिना गहराई में उतरता है वह डूब जाता है उसी प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा की पूरी विधि बिना जाने समझे वह भी हानि उठा सकता है समझ बूझ कर करें तो शत प्रतिशत लाभ ही लाभ है क्या हम प्राकृतिक चिकित्सा को आगे ले जा रहे हैं या पीछे धकेल रहे हैं। आज आडम्बर के बिना जगत में कोई काम चाहे कितना ही विशुद्ध हो चलता नहीं है ऐसा कहा जाता है। क्या प्राकृतिक चिकित्सक के लिये नवीन वैज्ञानिक उपकरणों की चमक दमक की जरूरत है। अगर जरूरत है तो यह प्राकृति चिकित्सा नहीं रह जायेगी फिर तो यह विकृति ही है। हमें अपना काम भारतवर्ष में करना है पश्चिम के देशों में अतुल धन है उनकी सभ्यता में आज मांस मदिरा का चलन बढ़ रहा है आधुनिक विज्ञान में नई नई खोज हो रही हैं परन्तु उनका मार्ग उनकी सभ्यता भारत से अलग है। आज भारत के छोटे छोटे गांवों में करोड़ों मनुष्य ऐसे स्थानों पर रह रहे हैं। जहां पर विज्ञान की पहुँच नहीं है। न रेल, मोटर, डाक्टर की सहायता मिल सकती है। क्योंकि धन की भी कमी है। आपका साधन भी सीमित है। बापू (महात्मा गांधी) जी ने प्राकृतिक चिकित्सा का जो क्रियात्मक रूप से कार्य क्षेत्र चुना था। वह उनका स्वप्न अभी पूरा नहीं हुआ है।

अब सरकार की योजना पहली उप-समिति ने पहिले मेट्रिक विद्यार्थियों के लिए दो वर्ष रखी थी अब चार वर्ष कर दी गई। है। यदि प्राकृतिक चिकित्सा की पाठ्य विधि के लिए चार वर्षों की सुदीर्घ, आडंबर आधुनिक साधनों की तड़क भड़क इसलिए आवश्यक मानी गई है कि इनके बिना प्राकृतिक चिकित्सा के प्रशिक्षण को सरकारी मान्यता प्राप्त न होगी सो यह विचार

निराधार है। हमें प्राकृतिक चिकित्सा की सचाई को स्पष्ट परीक्षण अनुसंधान द्वारा जो कुछ रहस्य है खोल खोलकर जनता की सेवा के लिए ग्रामीण क्षेत्रों में कैम्प लगाकर प्रगट करने में नहीं चूकना चाहिए। इन प्रोग्रामों में अमूल्य समय नष्ट हो रहा है। मुझे एक बात याद आ गई सन १९४८ ईस्टर की छुट्टियों में गुरुकुल कांगड़ी हरिद्वार के वार्षिक उत्सव पर राष्ट्रपति डा० राजेन्द्रप्रसाद जी ने अपने भाषण में यह कहा था, "कि शिक्षा प्रणाली को सरकार से स्वतन्त्र रखना ही गुरुकुल कांगड़ी प्रणाली का आदर्श उच्च शिक्षा को भारतीय परम्परा संस्कृति सभ्यता की उन्नति के लिए आवश्क है मैं भारत सरकार की ओर से गुरुकुल को एक लाख रुपया दान देता हूँ।"

मैं उस उत्सव में उपस्थित था इन शब्दों का अर्थ पाठक समझ लें। मेरी हार्दिक इच्छा है सरकार अपना प्राकृतिक विद्यालय चलाती रहे और सभी भारत के प्राकृतिक चिकित्सक जो जो अनुभव परीक्षण करते रहें उनको प्रकाशित करते रहना आवश्यक है ताकि साधारण ग्रामीण नागरिक इस प्रणाली का पूर्ण लाभ उठाकर चिकित्सा में आत्म निर्भर हो जायें।

ईश्वर भी सहायक जब ही होंगे जब हम दृढ़ता पूर्वक सत्य की खोज में प्रयत्न शील रहेंगे। निम्न संदेश महात्मा गांधी जी का उरली कांचन की नियमावली से "आरोग्यता के बारे में अगर देहात को स्वावलम्बी बनना है तो बिना प्राकृतिक चिकित्सा के वह नहीं बन सकता। नये नये कुशल कार्यकर्ता बनाना है ताकि उन देहातों में प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार कर सकें इस प्रकार के काम के लिए लम्बे लम्बे पाठ्य क्रमों की जरूरत नहीं रहेगी आजकल के सर्जनों या डाक्टरों या हकीमों की जगह हमें नहीं लेनी है। हमारा काम दूसरे ही ढांचे में ढला है। इसमें

मौलिक शिक्षा की जरूरत है हमें मौलिक किताबें रचना है इसके लिए उरूली कांचन (पूना) में एकाग्र होकर काम करना होगा।"

पंच महाभूत का उद्योग अर्थात आकाश, वायु, अग्नि, जल मिट्टी, सूर्य, किरण (धूप) का प्रयोग करके शारीरिक रोग दूर करने चाहियें। इस योजना को पढ़ने के बाद मेरे मन का झुकाव इधर हो गया इसके पश्चात मैंने अपना पुस्तकों का सन्दूक ·० अगस्त सन् १९५८ ई० को खोला उसमें से डाक्टर जुगल किशोर जी लिखित सन् १९४ ई० की मिट्टी का इलाज छोटी सी पुस्तक के आरम्भ में एक लेख है।

लेख 'जल के प्रयोग और मिट्टी के प्रयोग अलग अलग करके देखे गये "मिट्टी में मल पदार्थों को खींचने की अधिक शक्ति है" इसके पढ़ते ही मैं निपुण प्राकृतिक चिकित्सक हो गया क्योंकि मैं सन १९३३ ई० से डा० लुईकुहनी कृत आरोग्यता की नवीन विद्या के प्रयोग जल द्वारा, औषधालय होते हुये भी करता रहता था वर्ष में दो चार रोगियों पर मिट्टी प्रयोग भी करता था। जितनी विधि मिट्टी के प्रयोग की डा० लुइकुहनी साहब ने लिखी थी और आगे नहीं करता था। १९ मार्च सन १९५९ ई० को बाबू फत्तन लाल जी एडवोकेट मेरठ जो मेरे मित्र हैं उन्होंने उस दिन यह वाक्य पढ़ा 'अदीना श्याम शरदः शतं' अदीन होकर सौ वर्ष जीने की इच्छा करनी चाहिए। इन सब महानुभावों विद्वानों के वाक्य मेरे हृदय पट पर अंकित हो गये। अब इधर तो मिट्टी के प्रयोग आरम्भ किए उधर औषधालय बन्द कर दिया साथ ही आठ मार्च सन १९६० ई० को नवीन परीक्षण के आधार पर पुस्तक लिखना आरम्भ कर दिया साथ ही पुस्तक के लिखते समय आर्य समाज के नियम नं० ३ पर ध्यान गया तत्काल यजुर्वेद भाषा भाष्य ऋग वेद आदि भाष्य भूमिका सत्यार्थ प्रकाश का सृष्टि विज्ञान, महर्षि दयानन्द जी की

ब्रह्मज्ञान की विद्या का ध्यान लगाकर स्वाध्याय करने लगा पंच महाभूतों के गुणों का जानना अर्थात आकाश, वायु, अग्नि जल, भूमि और सूर्य के उपयोग के लिए ऋषि के अमृत भरे कोष का आनन्द लेने लगा। ऋषि ऋण से उऋण होने के लिए ही भारत भर में भ्रमण करने इस पुस्तक द्वारा चिकित्सा प्रणाली का प्रचार करने का संकल्प ले लिया। मैंने दो तीन वर्ष से इस चिकित्सा प्रणाली को आरम्भ किया है। आजकल एक स्थान पर रहकर घर घर में इस सरल चिकित्सा का प्रचार कर रह हूँ। चिकित्सा विधि इतनी सरल व सूक्ष्म है कि कोई भी महाविद्यालय चलाने की आवश्यकता नहीं है। जो विद्यार्थी शरीर रचना का ज्ञान रखते हैं वे और जो वैद्य बन्धु अपने औषधालय चला रहे हैं, तीसरे वे जो विद्वान आर्य समाज के आर्य ग्रन्थों का स्वाध्याय करते हैं क्योंकि मैंने पुस्तक महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के यजुर्वेद भाष्य के "सृष्टि विज्ञान" से लिखी है। वैद्यों के लिये पुस्तक इसलिये काम की है (वात, पित्त, कफ) के सिद्धान्त से लिखी है।

उपवास चिकित्सा, प्राणायाम व योग के आसन जल चिकित्सा डा० लुईकुहनी लिखित का २५ वर्ष परीक्षण करके साथ ही आयुर्वेदिक चिकित्सालय भी २५ वर्ष चलाकर समानता करके जलके परीक्षण करने के पश्चात केवल मिट्टी के प्रयोग सूर्य के उपयोग का लाभ उठाकर नवीन चिकित्सा पद्धति पंच महाभूतों द्वारा जारी की है टब, इनिमा, निराहार उपवास का कोई कार्य क्रम नहीं है। पद्धति सरल सूक्ष्म है. वात, पित्त कफ के सिद्धांत का प्रत्येक रोग में ध्यान कर चिकित्सा निकाली है और ओषधी का प्रयोग इस पद्धति में बिलकुल बन्द है। भूख प्यास निद्रा आरम्भ से ही ठीक शुरू हो जाती है। मल मूत्र, पसीना आकर शरीर शुद्ध हो जाता है। अतड़ियां–

गुर्दे—त्वचा खाल) फेफड़ों के सारे मार्ग वायु बहाने वाली नाड़ियां विशुद्ध, निर्मल होकर पित्त, कफ को नियत ठीक समय पर ठीक स्थानों पर पहुँचा देती है। पाचन तन्त्र शुद्ध पुष्ट हो कर नवीन रक्त संचार बसन्त ऋतु के सदृश शरीर में होता है वायु, वीर्य, पुष्ट होकर शरीर बलवान व हल्का होता है शरीर पर जो भारीपन चर्बी इत्यादि बढ़ने से हो जाता है सब मैल की तरह शरीर से निकल जाता है प्रत्येक शरीर का अवयव अपने कार्य करने के योग्य होता है—तन, मन के सारे मैल का विकार नष्ट हो जाते हैं।

कभी कभी लोग प्राकृतिक चिकित्सा पर यह शंका करते पाये जाते हैं। कि इसके निरोग होने में बड़ा समय लगता है। इस गलत फहमी का कारण यह है कि अब तक इस पद्धति का आश्रय लेने वालों में ९९ प्रतिशत प्रायः पुराने कभी २ तो दस दस बीस बीस साल के रोगी होते हैं। हर तरफ से हारे निराश हुये ऐसे जीर्ण रोगों का दो तीन माह की प्राकृतिक चिकित्सा से अच्छे हो जाना। क्या देर का काम माना जाना चाहिये ? कहां दस पन्द्रह साल दवा करके भी सिर्फ निराश ही नहीं और नये नये रोगों का पीछे लग जाना और कहां दो तीन माह में ही रोग का समूल नाश हो जाना, इसे देर कहेंगे या जल्दी साधारण रोग में या रोग के आरम्भ में ही प्राकृतिक उपचार अपनाने से हो रोगों का निवारण कुछ ही दिनों में हो जाता है। इसके सैकड़ों उदाहरण सामने हैं।

दूसरी गलत फहमी है कि प्राकृतिक चिकित्सा संयम बहुत मांगती है। पहिले और पीछे भी जिस चिकित्सा की बुनियाद ही यह है कि संयम के अभाव में ही रोग होते हैं उसके संयम की मांग करने में आश्चर्य क्या है। संयम में कोइ भी अच्छा कास असंयमी होकर सिद्ध नहीं हो सकता तो अकेला स्वास्थ्य

ही उसमें कैसे अपवाद हो सकता है। लेकिन संयम द्वारा अपना स्वास्थ्य सुधार कर बराबर अपने को स्वस्थ रखने वालों ने कभी इसकी शिकायत नहीं की है कि उन्होंने कुछ खोया है। उन्होंने अपने जीवन में निरंतर आनन्द वृद्धि की ही बात कही है।

पाठक गण अटल विश्वास के साथ पुस्तक में वर्णन की हुई विधियों पर अमल करें। जो निर्बल हैं वे सबल हो जायेंगे और जो रोगी हैं उनका रोग जड़ मूल से नष्ट हो जायगा। पर हां धैर्य रखना बहुत जरूरी है। और जबान पर काबू रखना भी उतना ही जरूरी है। पुराने जीर्ण रोगों को दूर करने में महीनों लग सकते हैं। उससे उकताना नहीं चाहिये। जीर्ण रोगों में इस चिकित्सा पद्धति को आरम्भ कर पर बिजातीय द्रव्य उभर। लगता है। यानी जब विकृत पदार्थ बाहर आने लगता है तब reaction यानी प्रतिक्रिया का होना स्वाभाविक बात है। घबराने की कोई बात नहीं होती। ये सब तो रोग को दूर होने के पूर्व लक्षण हैं। जिस पर भी जब कभी हमारे पाठक चिकित्सा काल में घबरा उठें तो वे बड़ी प्रसन्नता से पत्र व्यवहार कर शंका समाधान भी कर सकते हैं।

पाठकों को पुस्तक में संस्कृत के विशेषकर यजुर्वेद के अधिक अवतरण मिलेंगे। कारण यह है कि अपने विषय को स्पष्ट करने और समझाने के लिये जितना सुन्दर सारगभित विवेचन लेखक को इस ग्रन्थ से मिला उतना अन्यंत्र नहीं मिला।

(आर्य समाज के कर्णधारों से विचारने योग्य सुझाव)

यजुर्वेद में दो प्रकार के याज्ञिक रखने का उपदेश राजा के लिये है कि एक अग्नि होत्र करने वाले, दूसरे वैद्य जो शारीरिक रोग निवारण करने वाले हैं। अग्नि होत्र कराने वाले पुरोहित आर्य समाजों में पाये जाते हैं और साथ ही प्राणायाम, योगासन वाले आचार्य व वानप्रस्थी भी मिल जाते हैं। प्राकृतिक

चिकित्सक आर्य समाज में नहीं है क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा का उद्गम स्थान भी वेद ही है इस लिए आर्य समाज को इस चिकित्सा प्रणाली को अपनाना चाहिये।

मैं उन सब ग्रन्थकारों के प्रति, विशेषकर महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के प्रति अपनी कृतज्ञता प्रगट करता हूँ कि जिनके ग्रन्थों को पढ़कर मैंने इस पुस्तक के लिये सामग्री प्राप्त की है; जब पुस्तक ८ मार्च १९६० ई० को लिखना आरम्भ किया उस समय तर्क युक्तियों द्वारा महाशय तुमनसिंह वैद्य जावन निवासी सदस्य आर्य समाज पाली जि० मेरठ ने और लिखने में बाबू सुखवीर सिंह विद्यार्थी ओवर सियर क्लास ने व प्रोफेसर राधेलाल गुप्त एम० एस० सी० गालिबपुर ने पुस्तक को व्यवस्थित करने में पूर्ण सहायता दी व ला० शंकर लाल जी ने भी प्रेम पूर्वक बहुत सेवाएँ कीं इन सब महानुभावों का लेखक कृतज्ञ है। साथ ही पुस्तक को पूर्ण करने का अवकाश ठा० रघुनाथ सिंह जी मेम्बर म्युनिसपल बोर्ड पिलखुवा जिला मेरठ के स्थान पर रह कर २- फरवरी सन् १९६१ को समाप्त किया और सरोज नगर नई देहली में माह मार्च में ठहर कर अपने पुत्र से इस पुस्तक का संशोधन कराया—जिन मित्रों ने प्रुफ देखने की कृपा की है इन समस्त विद्वानों को और अन्य उन सभी साथियों को जिन्होंने कभी २ पुस्तक के पूर्ण करने में सहयोग दिया है, हार्दिक धन्यवाद देता हूँ।

अन्त में मैं श्री कृष्ण गोपाल अग्रवाल एम० काम० एल० एल० बी० वकील महोदय पिलखुवा का जिन्होंने इस पुस्तक को पढ़कर भूमिका में संशोधन करने का कष्ट किया इस कृपा के लिये मैं उनका अति कृतज्ञ हूं। साथ ही पाठक त्रुटियों के लिये क्षमा करें और जो त्रुटि हों सूचित करने की भी कृपा करें।

"सन्त हंस गुण गहहिं पय,
परि हरि वारि विकार।"

जिस प्रकार हंस दूध मिले हुये पानी में से दूध को ग्रहण करता है वैसे ही विद्वानोंको गुण ग्रहण करके लाभ उठाना चाहिये।

(१) दूसरे संस्करण की भूमिका, की विशेषताएं प्रथम संस्करण में सृष्टि-विज्ञान प्रथम अध्याय व एकादश अध्याय दोनों स्थानों पर छप था अब की बार एक ही जगह प्रथम अध्याय में छपा है दूसरी बात यह है कि स्त्रियों के रोग का थोड़ा वृतान्त छपा था। अब की बार पृथक पुस्तक "स्त्रियों का प्राकृतिक चिकित्सा शास्त्र" छप गया है इसलिए इस संस्करण में स्त्रियों की चिकित्सा दर्ज नहीं की गई है।

(२) इस संस्करण में ६ वर्ष के मध्य जो रोगियों की मुख्य २ दशाओं, चिकित्सा का अनुभव आया है। वह आरोग्यता की कहानियों में बढ़ा दिया है। जिनमें कई ऐसे रोगियों का वर्णन है जिन्हें ओपरेशन, इन्जैक्शन, बिजली इत्यादि के प्रयोग से कोई लाभ नहीं हुआ था। अस्पताल से निराश हो चुके थे।

(३) शुक्र विज्ञान पर इन वर्षों में बहुत अनुसंधान किया गया। गृहस्थ आश्रम में पुरुष-स्त्रियों के रोगों का परीक्षण, चिकित्सा से यही निश्चय हो गया कि रोग का मूल कारण शुक्र का क्षय ही है इसलिये शुक्र (वीर्य) का क्षय रोग का मूल कारण भी पुस्तक पृथक प्रकाशित करा दी है फिर भी शुक्र के सम्बन्ध में इस संस्करण में कुछ विस्तार सहित व्याख्या की गई है।

(४) रोगियों की कहानियों में अब की बार पुराने कष्ट साध्य रोगियों की ५६ कहानियां हो गई हैं जिसे पाठक पढ़ कर अपनी अपनी चिकित्सा स्वयं कर सकें। जिन्होंने प्रथम संस्करण पढ़कर इलाज किया है उन सज्जनों के प्रमाण पत्र भी छपे हैं।

* ओ३म् *

प्रथम अध्याय

ईश्वर प्रार्थना

गायत्री मन्त्र (गुरु मन्त्र)

ओ३म् भूर्भुवः स्वः । तत्तसवितुर्व्वरेण्यम्भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।

अर्थः कर्म काण्ड की विद्या, उपासना काण्ड की विद्या ज्ञान काण्ड की विद्या को संग्रह पूर्वक पढ़ के जो हमारी बुद्धियों को प्रेरणा करे, उस समस्त ऐश्वर्य के देने वाले परमेश्वर के तेज स्वरूप का ध्यान करें अर्थात् परमात्मा के साथ अपनी आत्मा को जो युक्त करते हैं वही सुखों को प्राप्त होते हैं। उनको अन्तर्यामी जगदीश्वर आप ही धर्म के अनुष्ठान और अधर्म का त्याग कराने को सदैव चाहता है ।

आयुर्वेद का लक्ष्य

तच्चक्षुर्देव हितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शत ॅं शृणुयाम शरदः शतं प्र ब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥ यजुर्वेद अ० ३६ मं० २४

प्रार्थना

अर्थः—हे परमेश्वर आप जो विद्वानों के लिए हितकारी नेत्र के तुल्य सबके दिखाने वाले अनादि काल से सब के ज्ञाता हैं हम उस चेतन ब्रह्म को १०० वर्ष तक देखें, १०० वर्ष तक प्राणों को धारण करें और सौ वर्ष तक शास्त्रों को सुनें, सौ वर्ष पढ़ावें व उपदेश करें और सौ वर्ष तक दीनता रहित हों, और सौ वर्ष से अधिक भी देखें, जीवें, सुनें, पढ़ें, उपदेश करें और अदीन रहें कभी भी किसी वस्तु के बिना पराधीन न हों। सदैव स्वतंत्र हुए निरन्तर आनन्द भोगें और दूसरों को आनन्दित करें।

यजुर्वेद भाष्य से सृष्टि विज्ञान

पृथ्वी (वैदिक राष्ट्र गीत)

जिस विस्तृत पृथ्वी माता का अपलक नयनों से प्रतिक्षण।
सजग देवगण करते रहते सादर निशिदिन संरक्षण॥
हम लोगों के लिए वही पृथ्वी मां दे मधु का दोहन।
और हमारा तेजादिक से करती रहे सदा सिंचन॥

अन्य देवाहुर्विद्याया अन्यदाहुरविद्यायाः। इति शुश्रुम धीराणां ये नस्तद्विचचक्षिरे। यजु. अ. ४० मंत्र १

भावार्थः—अनादि गुणयुक्त चेतन से जो उपयोग होने योग्य है। वह अज्ञानयुक्त जड़ से कदापि नहीं और जो जड़ से प्रयोजन सिद्ध होता है वह चेतन से नहीं सब मनुष्यों को विद्वानों के संयोग, विज्ञान और धर्माचरण से इन दोनों का विवेक करके दोनों से उपयोग लेना चाहिए।

यजुर्वेद अ. १ मन्त्र २८

अन्तरिक्ष में पृथिवी, पृथिवियों के समीप चन्द्र लोक चन्द्र-लोकों के समीप पृथिवी एक दूसरे के समीप तारा लोक और सबके बीच में अनेक सूर्य लोक हैं।

पंच महाभूतों का बनना-सम्बन्ध,

गुण-भ्रमण-आकर्षण

आपो ह यद् बृहतीर्विश्वमायन् गर्भं दधाना जनयन्तीर-ग्निम् । ततो देवानां समवर्त्ततासुरेकः कस्मै देवाय हविषा विधेम ॥ यजु० अ० २७ मं० २५

भावार्थ :—हे मनुष्यो ! जो स्थूल पंचतत्त्व दीख पड़ते हैं उनका सूक्षम प्रकृति के कार्य पंच तन्मात्र नामक से उत्पन्न हुए जानो उनके बीच जो एक सूत्रात्मा वायु है वह सबको धारण करता है। यह जानो जो उस वायु के द्वारा योगाभ्यास से परमात्मा को जानना चाहो तो उसको साक्षात जान सको।

नोट :—पंच तन्मात्र (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) कहीं हैं उनके द्वारा यह सम्पूर्ण सृष्टि क्रम से उत्पन्न है।

अद्भ्यः सम्भृतः पृथिव्यै रसाच्च विश्वकर्मणः समवर्त्तताग्रे ।
तस्य त्वष्टा विदधद्रूपमेति तन्मर्त्यस्य देवत्वमाजानमग्रे ॥

यजु० अ० ३१ मन्त्र १७

भावार्थ :—उस परमेश्वर पुरुष ने पृथ्वी की उत्पत्ति के लिए जल से सारांश रस को ग्रहण करके पृथिवी और अग्नि के परमाणुओं को मिलाकर पृथिवी रची है इसी प्रकार अग्नि के परमाणुओं के साथ जल के परमाणुओं को मिलाकर जल को, वायु के परमाणुओं के साथ अग्नि के परमाणुओं को मिलाकर अग्नि को और वायु के परमाणुओं से वायु को रचा है। वैसे ही अपने सामर्थ्य से आकाश को भी रचा है जो कि सब तत्वों के ठहरने का स्थान है । ईश्वर ने प्रकृति से लेकर घास पर्यन्त जगत को रचा है। इससे यह पदार्थ ईश्वर के रचे होने से उसका नाम विश्वकर्मा है। जब यह जगत उत्पन्न नहीं हुआ था तब वह ईश्वर के सामर्थ्य में कारण रूप से वर्तमान था।

भावार्थ का सारांश:—वायु को वायु के परमाणुओं से
अग्नि को वायु के परमाणुओं से+अग्नि के परमाणुओं से
जल को अग्नि के परमाणुओं से+जल के परमाणुओं से

पृथिवी की उत्पत्ति

पृथिवी को जल का रस सारांश पृथिवी और अग्नि के परमाणुओं से रचा है। आकाश को अपने सामर्थ्य से रचा है। जो सब तत्वों के ठहरने का स्थान है।

तन्मात्रा से—पांच महाभूतों की उत्पत्ति

प्रकृति से महान की उत्पत्ति हुई। इसमें भी सत्व, रज, तम तीनों गुणों का मेल है इस महान ने प्रकृति को व्याप्त कर लिया और उसके प्रभाव से उस महान से सत्व गुणी, रजोगुणी तमोगुणी तीन प्रकार का अहंकार पैदा हुआ इसमें से तमोगुणी

(पृथिवी) अहंकार से शब्द तन्मात्रा और उससे आकाश, आकाश से स्पर्श तन्मात्रा और उससे वायु, वायु से रूप तन्मात्रा और उससे अग्नि, अग्नि से रस तन्मात्रा और उससे जल उत्पन्न हुआ। जल से गन्ध तन्मात्रा की उत्पत्ति हुई फिर वह जल धीरे धीरे बर्फ की तरह जमकर कठिन होता हुआ पृथिवी बन गया इस प्रकार इन पांच भूतों की उत्पत्ति हुई।

(सत) सूर्य की उत्पत्ति

रुद्राः स ᳪ सृज्य पृथिवीं बृहज्ज्योतिः समीधिरे।
तेषां भानु रजस्र इच्छुको देवेषु रोचते॥

यजुर्वेदभाष्य अ० ११ मन्त्र ५४

पदार्थः—प्राणवायु के अवयव रूप समानादि वायु सूर्य को उत्पन्न करके भूमि को बड़े प्रकाश के साथ प्रकाशित करते हैं। उनसे उत्पन्न हुआ शुक्र (वीर्य) कान्तिमान सूर्य दिव्य पृथिवी आदि में निरन्तर प्रकाशित करता है।

सारांशः—समान वायु नाभि में रहकर पाचन तन्त्र आमाशय (पक्वाशय) में भ्रमण करके रस रक्तादि धातुओं से मस्तिष्क (सूर्य) को उत्पन्न करती है वह शुक्र (ओज) से उदर-आदि में निरन्तर प्रकाश करता है।

यमनेदत्तं त्रित एनमायुनगिन्द्र एणं प्रथमो अध्यष्ठित।
गन्धर्वो अस्य रसनामगृभ्णात्सूरादश्वं वसवो निरतष्ठ॥

यजु० अध्याय २९ मन्त्र १३

भावार्थः—हे विद्वान नियमकर्त्ता ने वायु (पृथिवी, जल, आकाश) से मिलकर जो बिजली विद्युत उत्पन्न की है उसे अग्नि में युक्त करती है वह विद्युत सब जगह स्थित होती है और वह विद्युत पृथिवी को धारण करता व सूर्य की किरणों की गति को रस्सी के तुल्य ग्रहण करती है। वह सूर्य रूप से शीघ्र-गामी वायु को सूक्ष्म करता है उसको तुम लोग फैलाओ।

अन्वग्निरुषसामग्रमख्यदन्वहानि प्रथमो जातवेदा।
अनु सूर्यस्य पुरुत्रा च रश्मीननु द्यावा पृथिवी आततन्थ॥
यजुर्वेद अ० ११ मंत्र १७

भावार्थः -जैसे कारण रूप विद्युत और कार्य रूप प्रसिद्ध अग्नि क्रम से सूर्य, उषाकाल और दिनों को उत्पन्न करके 'पृथिवी आदि' पदार्थों का प्रकाशित करते हैं।

किं छं स्विद्वनं क उ स वृक्ष आस यतो द्यावा पृथिवी।
निष्टतक्षुः। मनीषिणो मनसा पृच्छतेदु तद्यदध्यतिष्ठ
भुवनानि धारयन॥ यजु० अध्याय १७ मन्त्र २०

भावार्थः—जैसे सब पदार्थों को पृथिवी, पृथिवी को सूर्य, सूर्य को विद्युत और विद्युत (बिजली) को वायु धारण करता है वैसे ही इन सबको ईश्वर धारण करता है।

दिवि सोमो अधि श्रितः अथर्व कां० १४। अनु १ म० १

अर्थः—जैसे यह चन्द्रलोक सूर्य से प्रकाशित होता है वैसे ही पृथिव्यादि लोक भी सूर्य के प्रकाश ही से प्रकाशित होते हैं परन्तु रात दिन सर्वदा वर्तमान रहते हैं क्योंकि पृथिव्यादि लोक घूमकर जितना भाग सूर्य के सामने आता है उतने में दिन

जितना पृष्ठ में अर्थात् आड़ में होता जाता है उतने में रात होती है।

अपामिद न्ययन छं समुद्रस्य निवेशनम् अन्यांस्ते अस्मत्तपन्तु हेतयः पावको अस्मभ्य छं शिवो भव ।।
अ० १७ मंत्र ७

भावार्थः—मनुष्य लोग जैसे जलों का आधार समुद्र और समुद्र का आधार भूमि उसका आधार आकाश है गृहस्थी के पदार्थों का आधार घर है।

ब्रह्मांड और शरीर विज्ञान की समानता

हमारे शरीर की इन्द्रियां पञ्चमहाभूतों से उत्पन्न हुई हैं। प्रमाण निम्नलिखित है।

ब्रह्मांड की तुलना शरीर विज्ञान से

पंचमहाभूत (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथिवी)
ज्ञान इन्द्रियों के गुण

आकाश का स्वाभाविक गुण शब्द कान का शब्द सुनना
वायु का स्वाभाविक गुण स्पर्श त्वचा का स्पर्श करना
अग्नि का स्वाभाविक गुण रूप नेत्रों का रूप देखना
जल का स्वभाविक गुण रस जीभ का रस चखना
पृथिवी का स्वाभाविक गुण गंध नाक का गंध सूंघना

(१) आकाश से उत्पन्न हुई श्रोत्र इन्द्रियां आकाश से ही उत्पन्न होने वाले शब्द को ही ग्रहण करती हैं इसी प्रकार सब इन्द्रियां जिस भूत से उत्पन्न होती हैं उसी के गुण को ग्रहण करती हैं अन्य के गुण को ग्रहण नहीं करतीं जैसे कान ही शब्द को ग्रहण करते हैं रूप को नहीं क्योंकि वह अग्नि का गुण है इसी प्रकार सबको समझ लीजिये।

(२) कोई भी भूत अलग-अलग नहीं रह पाते इसलिए इनके गुण भी सब संयोग से पूर्ण होते हैं।

आयंगौः पृश्निरक्रमी दसदन मातरम्पुरः। पितरंच प्रयन्त्स्वः। यजु० अ० ३ मं० ६

ऋग्वेदादि भाष्य भूमिका। पृथिव्यादि लोक भ्रमण विषय

भावार्थः—गौ नाम है पृथिवी, सूर्य, चन्द्रमादि लोकों का वे सब अपनी २ परिधि में अन्तरिक्ष के मध्य में सदा घूमते रहते हैं परन्तु जो जल है सो पृथिवी की माता के समान है क्योंकि पृथिवी, जल के परमाणुओं के साथ अपने परमाणुओं के संयोग से ही उत्पन्न हुई है और मेघमंडल के जल के बीच में गर्भ के समान रहती है। और सूर्य उसके पिता के समान है। इससे सूर्य के चारों ओर घूमती है। इसी प्रकार सूर्य का पिता वायु और आकाश माता है। तथा चन्द्रमा का अग्नि पिता और जल माता है उनके प्रति वे घूमते हैं इसी प्रकार से सब लोक अपनी अपनी कक्षा में सदा घूमते हैं इस विषय का संस्कृत में निघण्टु और निरुक्त का प्रमाण लिखा है। इसी प्रकार सूत्रात्मा जो वायु है उसके आधार और आकर्षण से सब

लोकों का धारण और भ्रमण होता है तथा परमेश्वर अपने सामर्थ्य से पृथिवी आदि सब लोकों का धारण भ्रमण और पालन कर रहा है।

सूर्य्य एकाकी चरति चन्द्रमा जायते पुनः। अग्निर्हिमस्य भेषजं भूमिरावपनंमहत् ॥ यजु० अध्याय २३ मन्त्र ४६

भावार्थ : – हे विद्वानों सूर्य अपनी ही परिधि में घूमता है किसी लोकान्तर के चारों ओर नहीं घूमता चन्द्रादि लोक उसी सूर्य से प्रकाशित होते हैं अग्नि ही शीत का नाशक और सब बीजों के बोने को बड़ा क्षेत्र भूमि ही है। ऐसा तुम लोग जानो।

त्वꣳसोम पितृभिः संविदानोऽनुद्यावा पृथिवी आततन्थ। तस्मै त इन्दो हविषा विधेम वयꣳ स्याम पतयो रयीणाम्॥

अध्याय १९ मन्त्र ५४—

भावार्थः –हे संतानो तुम लोग जैसे चन्द्रलोक पृथिवी के चारों ओर भ्रमण करता हुआ सूर्य को परिक्रमा देता है वैसे ही माता पिता के अनुचर हो और जिससे तुम श्रीमन्त हो जाओ।

पृथिव्याःसधस्थादग्निं पुरीष्यमङ्गिरस्वदाभराग्निं पुरीष्य-मङ्गिरस्वदच्छेमोऽग्निं पुरीष्यमगिंरस्वद्भरिष्यामः।

यजु० अ० ११ मन्त्र १६

पदार्थः –जैसे हम लोग भूमि और आकाश के एक स्थान से प्राणों के समान अच्छा सुख देने वाले भूमि मण्डल की बिजली को उत्तम रीति से प्राप्त होते और जैसे प्राणों के समान

उत्तम सुखदायक आकाश की बिजली को धारण करें। वैसे आप भी सूर्य के समान उत्तम सुख देने वाले पृथिवी पर वर्तमान अग्नि को अच्छे प्रकार धारण कीजिए।

इदं विष्णुर्विचक्रमे त्रेधा निदधे पदम्। समूढमस्य पांसुरे स्वाहा ॥ यजु० अध्याय ५ मन्त्र १५

भावार्थः—परमेश्वर ने जिस प्रथम प्रकाश वाले सूर्य आदि दूसरा प्रकाश रहित पृथिवी आदि और जो तीसरा परमाणु आदि अदृश्य जगत है उस सबको कारण से रचकर अन्तरिक्ष में स्थापन किया है उनमें से औषधि आदि पृथ्वी में, प्रकाश आदि सूर्य लोक में, और परमाणु आदि आकाश और इस सब जगत को "प्राणों को शिर में" स्थापित किया है।

अपां पृष्ठमसि योनिरग्नेः समुद्रमभितः पिन्वमानम्। वर्धमानो महाँ २ आ च पुष्करे दिवो मात्रया वरिम्णा प्रथस्व।

यजु० अ० ११ मन्त्र २९

भावार्थः—हे मनुष्यो तुम लोग पृथिवी आदि स्थूल पदार्थों में बिजली जिस प्रकार वर्तमान है वैसे ही जलों में भी है ऐसा समझो उससे उपकार लेना चाहिये।

पृष्टो दिवि पृष्टोऽअग्निः पृथिव्यां पृष्टो विश्वा ओषधीरा विवेश वैश्वानरः सहसा पृष्टो अग्निः स नो दिवा स रिषस्पातु नक्तम्

यजु० अध्याय १८ मन्त्र ७३

पदार्थः—जो (प्रकाश स्वरूप सूर्य में जानने के योग्य अग्नि) पृथिवी में जानने को इष्ट अग्नि और जल (वायु में जानने के

लिए अग्नि बल आदि गुणों से युक्त) विश्व में प्रकाशमान, जानने के योग्य बिजली रूप अग्नि समस्त औषधियों में प्रविष्ट हो रहा है। सो अग्नि दिन, और वह अग्नि रात में रक्षा करता है।

(ऋतु ६ महीने १२ दिन ३६५ घन्टे ६) एक वर्ष में होते हैं।

सूर्य, चन्द्रमा, को काल विभाजक मानकर वर्ष को दो भागों में बांटते हैं।

नाम ऋतु	नाम महीने	गुण
१ बसन्त ,,	१ चैत्र	मधुर गन्ध युक्त
,,	२ वैसाख	मधुर आदि गुण का निमित्त
२ ग्रीष्म ,,	३ जेष्ठ	धूली की वर्षा और तीव्र ताप से आकाश को मलीन करने हारे
,,	४ असाढ़	पवित्रता का हेतु ये दोनों मिलकर ग्रीष्म कहाते हैं।
३ वर्षा ऋतु	५ श्रावण	प्रवर्षित मेघों वाला }
,,	६ भादों	वर्षा का मध्य भागी } जिनमें उष्ण तथा श्लेष जिन के मध्य में शीत का स्पर्श होता है।
४ शरद ऋतु	७ क्वार	चाहने योग्य
,,	८ कार्तिक	सब पदार्थों के बलवान होने का हेतु जिन दोनों महीनों

में (अन्तः श्लेष) मध्य में
किंचित शीत स्पर्श होता है।

५ हेमन्त ऋतु	९ अगहन	}	गर्मी का नाशक
,,	१० पौष		
६ शिशिर ,,	११ माह	}	ताप बढ़ाने का हेतु }
,,	१२ फाल्गुन		ताप वाला फाल्गुन }
			अग्नि के मध्य में प्रविष्ट है

उत्तरायण	दक्षिणायण
शिशिर माह फाल्गुन	वर्षा — श्रावण, भादों
बसन्त चैत्र बैसाख	शरद — कार, कार्तिक
ग्रीष्म जेष्ट, असाढ़	हेमन्त — अगहन, पौष
उत्तरायण की तीन ऋतुओं में सूर्य बलवान होता है सूर्य के बलिष्ठ होने पर कड़ुवा, कसैला, चरपरा ये रस बलवान होते हैं उत्तरोत्तर प्राणियों का बल घटता है।	दक्षिणायन की तीन ऋतुओं चन्द्रमा बलवान होता चन्द्रमा के समय में खट्टे नमकीन, मीठे, रस क्रम बलवान होते हैं चन्द्रमा पृथिवी के प्रत्येक पदार्थ में रस उत्पन्न करता है।

सूर्य सुखाता है और वायु प्रजा का पालन करता है।

नोटः—पृथिवी १२ राशियों में सूर्य के चारों ओर ३६५ दि
६ घण्टे में घूमती है और सूर्य अपनी स्वपरिधि में अके
घूमता है किसी लोक के चारों तरफ नहीं घूमता और चन्द्रमा
पृथिवी के चारों ओर घूमकर सूर्य की परिक्रमा एक महीने में

करता है। कभी कभी चन्द्रमा पृथिवी और सूर्य के बीच में भी आ जाता है इस भ्रमण के परिणाम स्वरूप ६ ऋतुयें, ६ दिशायें इसी सम्बन्ध से भूमि में छः रस उत्पन्न होते हैं।

सामवेद भाष्यम् उत्तराचिके त्रयोदशो अध्याय

[सूर्य का भ्रमण भाष्य स्वामी तुलसीराम जो मेरठ]

अध त्विषीमां अभ्योजसा कृविं युधा भवदारोदसी अपृणदष्य मज्मना प्रवावृधे। अधत्तान्यं जठरे प्रेम-रिच्यत प्रचेतय सैन ँ सश्चद्देवो देवँ सत्य इन्दुः सत्यमिन्द्रस् ॥३॥ मं १४८६

पदार्थ (अध) सोमपान के पश्चात (त्विषीमान्) तेजस्वी प्रकाशमान सूर्य (ओजसा) तेजोबल से (युधा) युद्ध से (कृविम्) कृमि कीटादि रूप वायुगत सूक्ष्म जन्तु रूप असुर को (अभि-अभवत) तिरस्कृत करता है (अस्य) इस सोम के (मज्मना) बल से (प्रवावृधे) बढ़ता और (रोदसी) द्यावा-भूमि को (आ-अपृणत) आपूरित करता है (अन्यम्) सोम के एक भाग को (जठरे) पेट अन्तरिक्ष में (अधत्त) धरता और (ईम) इस दूसरे भाग को (प्र-अरिच्यत) अन्य देवों के लिए बचा देता है। (प्रचेतय) और चन्द्रादि लोकों को चेतता-प्रकाश पहुँचाता है। (सैनं) वह इस सत्यं) सच्चे (देवम्) देव को (सूर्य) सूर्य को (सत्यं देवः) सच्चा देव (इन्दुः) चन्द्र लोक वा सोम औषधिराज (सश्चत्) प्राप्त होता है।

भावार्थः-- अन्न, रस, पान के पश्चात तेजस्वी प्रकाशमा (मस्तिष्क) ओज के तजोबल से बढ़ता है और युद्ध से शरीर रासायनिक क्रियाओं द्वारा कीटाणुओं को जो वायुगत सूक्ष्म जन्तु रूप असुर हैं उनको नष्ट करता है और चन्द्रमादि मन, इन्द्रिय व उदर को बल देता है अर्थात सोम अन्न रस के एक भाग को जठरे (पेट) में धरता है और दूसरे भाग को अन्य ज्ञानेन्द्रियों के लिए बचाता और मन बुद्धि को पुष्ट करता है।

सारांशः---भोजन से जो सात धातुओं का सार ओज बनता है वह मस्तिष्क रूपी (सूर्य) को पुष्ट करके एक भाग से नाभि के मणिपूरक चक्र की पुष्टि करता है दूसरे भाग से हृदय (चन्द्रमा) की पुष्टि कर देता है। अर्थात वीर्य का सार भा जो ओज है उसी की रक्षा से उदर व हृदय पुष्ट होते हैं उस की रक्षा करनी चाहिए।

नोटः---प्रभात काल ऊषाकाल की सूर्य किरण भी ओज, ते की वृद्धि पुष्टि करने वाली प्रसिद्ध है उनका सेवन भी विद्वान् को करना चाहिए।

(रज) चन्द्रमा की उत्पत्ति

अग्नि व जल से हुई है क्योंकि भूमि का आधार जल और सूर्य का आधार अग्नि है। चन्द्रमा जितने समय में भूमि के २८ बार चक्कर लगाता है उतने समय में सूर्य का एक चक्कर लगता है। अर्थात चन्द्रमा पृथिवी की परिक्रमा एक दिन में और सूर्य की २८ दिन में करता है।

सोमेनादित्या बलिनः सोमेन पृथिवी मही ।
अथो नक्षत्राणां मेषामुपस्थे सोम आहित ॥
अथर्व. १४ १. २.

(सोमेन आदित्याः बलिनः) सोम से आदित्य बलवान हुए हैं। (सोमेन पृथिवी मही) सोम से ही पृथिवी बढ़ी हुई है। (अथो एषां नक्षत्राणां उपस्थे) और इन नक्षत्रों के तेज को सोम ने बढ़ा रखा है !

नोटः—यहां सोम (चन्द्रमा) को कहा है।

अत्रा ह गोरमन्वत नाम त्वष्टुर पोच्यम् ।
इत्था चन्द्रमसो गृहे ॥३॥

सामवेद मन्त्र १४७ छन्द आर्चि के द्वितीयोऽध्याय

भावार्थः—(अत्र) इस (चन्द्रमसः गृहे) चन्द्रमा के मंडल में (त्वष्टुः) सूर्य की (गौः) किरण का (नाम ह) स्वरूप ही है (इथ्या) इस प्रकार (अमन्वत) मानो।

शरीर में समानता (पृथिवी, सूर्य, चन्द्रमा, का भ्रमण)

पृथिवी (उदर) सूर्य (मस्तिष्क) चन्द्रमा (हृदय) के तुल्य है उदर का देवता अग्नि (मस्तिष्क) का देवता सूर्य (हृदय) का देवता चन्द्रमा है। अग्नि से सूर्य की उत्पत्ति होकर भूमि और चन्द्रमा प्रकाशित होते हैं। अर्थात् सूर्य (मस्तिष्क) से उदर, हृदय दोनों का समान प्रकाश, बल प्राप्त होता है। अर्थात् उदर से सातों धातु बनती हैं और मस्तिष्क को वीर्य (ओज) प्राण केन्द्र में रह कर पुष्ट करता है फिर प्राण केन्द्र मस्तिष्क से हृदय को

व उदर केन्द्र नाभि की पुष्टि होती है और मस्तिष्क जो प्राण केन्द्र है उसकी पुष्टि २८ वें दिन वीर्य द्वारा होती है। क्योंकि उदर से सात धातु बनने में २८ दिन ही लगते हैं।

पृथिवी भ्रमणः—प्रथम पृथिवी अपनी १२ राशियों में जल सहित सूर्य के चारों ओर ३६५ दिन ६ घन्टे में भ्रमण करती है। पृथिवी (उदर केन्द्र) नाभि से रस, रक्तादि धातुओं की शुद्धि हृदय द्वारा होती है और मस्तिष्क द्वारा पुष्टि होकर शरीर बलवान बनता है।

पंच महाभूतों के ३२ गुण

आकाश	शब्द	श्रोत्र	सम्पूर्ण रोम छिद्र
वायु	स्पर्श	त्वचा	चेष्टा (गति)
अग्नि	रूप	नेत्र	परिपाक
जल	रस	जिह्वा	क्लेद (घोल)
पृथिवी	गंध	नासिका	शरीर
	५	५	५ =१५ गुण

पृथिवी जल सहित सूर्य के चारों ओर भ्रमण करती है।

पृथिवी ६ दिशाएं-पूर्व-दक्षिण, पच्छिम, उत्तर ऊपर नीचे।

,, —६ रस-मधुर-खट्टा, नमकीन, कसैला. कडुवा, चरपरा।

,, ६/१८ ऋतु-बसन्त-ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर।

इन ग्रहः—उपग्रहों का भ्रमण इस विज्ञान द्वारा ईश्वर ने बनाया है।

जो जो क्रिया ब्रह्मांड में होती है वह सब शरीर पर प्रभाव रखती है।

अतः पंच महाभूत विज्ञान को पढ़कर चिकित्सा कीजिए।

जड़ का उपयोग, चैतन्य का सहयोग ज्ञान को जान कर्म कीजिये।

शरीर व ब्रह्मांड के ३३ देवता

आठ वसु, ग्यारह रुद्र, बारह आदित्य, एक इन्द्र, एक प्रजापति ये ३३ देव हैं।

आठ वसु, अग्नि, पृथिवी, वायु, अन्तरिक्ष, आदित्य द्यौ, चन्द्रमा, नक्षत्र हैं।

इनको पृथिवी धारण करती है इसलिए पृथिवी को वसुन्धरा कहते हैं।

ग्यारह रुद्र—प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान नाग, कूर्म, कृकल देवदत्त, धनञ्जय ग्यारहवां जीवात्मा है जब शरीर से निकल जाते हैं तो सम्बधी लोग रोते हैं इसलिए रुद्र है।

बारह आदित्य—बारह महीने को कहते हैं जो सबकी आयु को ग्रहण करते चले जाते हैं इनका नाम आदित्य है बिजुली (इन्द्र) बिजुली को कहते हैं। जो नियम कर्त्ता वाय जब

आकाश में जल-भूमि से मिलती है। उससे विद्युत उत्पन्न होती है जो सर्वोपरिस्थित है।

प्रजापति—यज्ञ को प्रजापति कहते हैं क्योंकि वायु व वृष्टि जल से शुद्धि द्वारा प्रजा का पालन होता है।

पशुओं की यज्ञ संज्ञा होने का भी यही कारण है उनसे भी प्रजा का जीवन होता है।

ये सब मिलकर अपने अपने दिव्य गुणों से तेतीस देव कहाते हैं।

जब कभी कोई दोष, रोग शरीर में व्याप्त हो तब आप बाहर के पंच महाभूतों, देवों द्वारा अपने शरीर के अन्दर के पंचभूतों को शुद्ध करके शरीर, आत्मा को बलशाली बनाइये। रोग एक ही है प्रमाणों से सिद्ध है प्रत्यक्ष रोगियों पर चिकित्सा जारी है पत्र व्यवहार द्वारा भो लाभ उठाइये।

पंच महाभूत का अनुपात

आकाश गुणः शब्द आकाशाद्वायुर्द्विगुणः स्पर्शेन वायोर्ज्योति स्त्रिगुणं रूपेण ज्योतिष आपश्चतुर्गुणा रसेनादभ्यः पृथिवो पञ्चगुणा गन्धेन।

निरुक्त

आकाश का गुण शब्द वायु का गुण दुगना स्पर्श ज्योति तीन गुण रूप जल (रस) चतुर्गुण पृथिवी का पंचगुना गन्ध गुण है। ये स्वाभाविक गुण है।

पंच महाभूत निर्माण

सब से सूक्ष्म टुकड़ा अर्थात् जो काटा नहीं जा सकता उसका नाम परमाणु साठ परमाणुओं के मिलने से अणु दो अणु का एक द्व्यणुक जो स्थूल वायु है, तीन द्व्यणुक का अग्नि चार द्व्यणुक का जल पांच द्व्यणुक की पृथिवी अर्थात तीन द्व्यणुक का त्रसरेणु और उसका दूना होने से पृथिवी आदि दृश्यपदार्थ होते हैं। इसी प्रकार क्रम से मिलकर भूगोलादि परमात्मा ने बनाये हैं।

सत्यार्थ प्रकाश से ले० महर्षि दयानन्द सरस्वती

कोई भी भूत अलग २ नहीं रह पाते इस लिए इनके गुण भी सब संयोग से ही पूर्ण होते हैं।

आकाश का गुण शब्द है	१ जिसमें प्रवेश व निकलना होता है
वायु का गुण स्पर्श है	२ आकाश के संयोग से शब्द स्पर्श हो जाता है।
अग्नि का गुण रूप है	३ आकाश, वायु, के संयोग से शब्द-स्पर्श रूप हो जाता है।
जल का गुण रस है	४ आकाश, वायु, अग्नि के संयोग से शब्द-स्पर्श रस हो जाता है।
पृथिवी का गुण गंध है	५ आकाश-वायु, अग्नि, जल के संयोग से शब्द-स्पर्श-रूप रस गंध हो जाता है।

ब्रह्मांड में वायु-अग्नि-जल शरीर में वात, पित्त, कफ, यह आयुर्वेद "मत है जो चिकित्सा" का सिद्धांत है

बात–पित्त–कफ	इनको समान रखने के लिए	बात-पित्त-कफ
२ + ३ + ४ = ९	जल मिट्टी	के समान होने
	+ ५ = ९	से रोग नहीं होता

परिणाम यह निकल आया कि बात, पित्त, कफ को समान रखने के लिए जल मिट्टी में मिलाकर गारा बनाकर पाचन केन्द्र पर नियमानुसार विधि विधान सहित रखने से रोग दूर होगा। इस ऊपर के लेख के लिए सुश्रुत-शारंगधर-इत्यादि ग्रन्थों की सहायता ली गई है। क्योंकि आयुर्वेद चिकित्सा का सार भण्डार प्रत्येक धन्वन्तरी वैद्य इत्यादि सभी बात-पित्त, कफ की समानता, सातों धातुओं का बनना इस प्रणाली का सर्व मान्य सिद्धांत मानते हैं। इस लिए प्रमाण नहीं लिखे हैं। प्रत्येक बात के लिए प्रमाण प्रस्तुत करने से पुस्तक के बड़े होने का भय है।

हमारा शरीर पंच महाभूतों से बना है इस लिए इस शरीर की चिकित्सा भी पंच महाभूतों द्वारा होनी चाहिये।

इस लिये यजुर्वेदभाष्य के अध्याय १४ के मन्त्र ३१ के अनुसार पंच महाभूतों के ३३ गुणों से परमेश्वर की प्रशंसा करो ज्ञान-कर्म-उपासना अर्थात् सृष्टि विज्ञान को जानो।

प्राकृतिक साधन जीवाणु नाशक हैं:—प्राकृतिक साधनों के द्वारा इन रोगोत्पादक जीवाणुओं को नाश करने की विधि का उल्लेख स्पष्ट है।

वर्म ते द्यावा पृथिवी वर्माह वर्म सूर्यः।
वर्म म इन्द्रश्चाग्निश्च वर्म धाता दधातु मे॥

आयुर्वेद काण्ड ८ सूक्त ५ मन्त्र १८

भावार्थः—प्राणियों को विषयों के प्रभाव से रक्षा पाने के लिए कई साधनों का वर्णन करते हुए यह कहा है कि मेरे लिए आकाश पृथ्वी ये कवच की भांति रक्षा करें। सूर्य, वायु, अग्नि, कवच हों। परमेश्वर की दी हुई ये वस्तुऐं उसकी कृपा से हमें धारण किये रहें। यही नहीं इन अग्नि व वायु को तो ऐसा रक्षक समझा गया था जिसको कोई अति क्रमण नहीं कर सकता जिसकी संरक्षता में रह कर दीर्घायु लाभ हो सकता है।

शारीरिक वायु व अग्नि व कफ ये तीनों मिलकर शरीर की साम्य स्थिति रखते हैं।

प्रातरग्निं प्रातरिन्द्रं हवामहे प्रातर्मित्रावरुणा प्रातरश्विना
प्रातर्भगं पूषणं ब्रह्मणस्पतिं प्रातस्सोममुत रुद्रं हुवेम॥

ऋ० मं० ७ सूक्त ४१ मं० १

भावार्थः—हे मनुष्यो! जैसे हम लोग प्रभात कालमें अग्नि को और प्रभात समय में बिजली व सूर्य को प्राण और उदान के समान और प्रभात काल में सूर्य और चन्द्रमा को और प्रभात समय में पुष्टि करने वाले वायु को वेद ब्रह्मांड व सकल ऐश्वर्य के स्वामी जगदीश्वर को समस्त औषधियों को प्रभात समय फल देने से पापियों को रुलाने वाले ईश्वर व पाप फल भोगने से रोने वाले जीव की प्रशंसा करें। वैसे तुम भी प्रशंसा करो।

आन्त्रेभ्यस्ते गुदाभ्यो वनिष्टो हृदयादधि।
यक्ष्मं मतस्नाभ्यां ह्यक्न प्लाशिभ्यो विवृहामिते ॥

(ऋग्वेद)

अर्थः—स्पष्ट है कि ऐ रोगी ! तेरी आंतो से, गुदा से, वनिष्ट से हृदय के पास के वृक्कों से, यकृत से, फेफड़ों से यक्ष्म को निकालता हूँ।

वैदिक चिकित्सक इस सृष्टि के कीटाणु विज्ञान को जानते थे। इन कीटाणुओं को नष्ट करने के लिए और शरीर और ब्रह्मांड की शुद्धि के लिए वेदों में अनेक मन्त्र ऐसे हैं जहां हवन करने का विधान है।

पंच महाभूतों की शरीर में क्रिया

आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथिवी, सूर्य चन्द्रमा की शरीर में समानता ।

नाभि से नीचे पांव तक - नाभि से हृदय तक अन्तरिक्ष
भूमि नाभि से कण्ठ तक सूर्य

(१) ईश्वर ने अन्तरिक्ष जो पृथिवी और सूर्य के बीच में आकाश है सो उसे उदरस्थानी किया है भूमि को पादस्थानी और प्रकाश वाले पदार्थों को सबके ऊपर मस्तक स्थानी किया है। बृहदमस्तिक सूर्य के तेज से प्रकाशित होकर मध्यमस्तिष्क चन्द्रमा को जो प्राण व मन का आधार है—बृहदमस्तिष्क ही प्रकाशित करता है पूंछ मस्तिष्क से सुषुम्णा नाड़ी मेरु दण्ड में रहकर समस्त शरीर की वायु विद्युत द्वारा रक्षा करती, संचालन करती है।

इस प्रकार समस्त शरीर का संचालन (मस्तिष्क) के द्वारा ही होता है।

(२) जो वायु, अग्नि, जल के कण भूमि से सूर्य को परमाणु रूप होकर अन्तरिक्ष में सूर्य को जाते और फिर भूमि को लौट कर वर्षा द्वारा भूमि को पुष्ट करते हैं।

इसी प्रकार, शरीर में भी नाभि से जो सामान वायु द्वारा भोजन का रस और यकृत द्वारा रक्त हृदय रूपी चन्द्रमा के पास जाता है वही शुद्ध होकर धमनियों के रक्त द्वारा भूमि (उदर) सूर्य (मस्तिष्क को पुष्ट और प्रकाशित करता है इसलिए नाभि (उदर केन्द्र) की प्रथम ही रक्षा, शुद्धि करनी अत्यन्त आवश्यक है इसमें वात-पित्त-कफ-रक्त की शिरायें, धमनियां प्रविष्ट हो रही है। रस बनाने का साधन उदर केन्द्र ही है।

साराँश यह है कि उदर केन्द्र, मस्तिष्क केन्द्र इन दोनों को शुद्ध करने से समस्त शरीर के अंग प्रत्यंग पुष्ट हो जाते हैं।

वेदानुकूल अनुसंधान सृष्टि विज्ञान का सार

पंच-महाभूतों की क्रियाओं का सम्बन्ध, आकर्षण-भ्रमण

(१) जल का आधार समुद्र, समुद्र का आधार भूमि, भूमि का आधार सूर्य, सूर्य का आधार विद्युत और विद्युत का आधार वायु है।

(२) भूमि व सूर्य्य के बीच का स्थान अन्तरिक्ष है। जो पोला है जहां वायु भरा है।

(३) सूर्य्य की किरणें भूमि-चन्द्रमा को प्रकाशित करती है।

(४) विद्युत भूमि को धारण करता हुआ सूर्य्य की रस्सी के तुल्य किरणों की गति को ग्रहण करता है।

(५) सूर्य्य की किरणें चन्द्रमा को छूकर शीतल होकर भूमि के अन्न में रस उत्पन्न करती हैं।

(६) चन्द्रमा का आकर्षण भूमि के आधार समुद्र पर बराबर पड़ता है जिससे समुद्र में अमावस्या पूर्णमासी को ज्वार-भाटा होता है। इससे स्त्री पुरुषों के रक्त पर प्रभाव पड़ता है।

(७ अन्तरिक्ष में वायु भरा है उसके ऊपर अग्नि और अग्नि से ऊपर जल है।

(८) भ्रमण—पृथ्वी सूत्रात्मा वायु के आधार पर सूर्य्य के चारों ओर १२ मास मेंएक चक्कर लगाती है।

(९) सूर्य्य अपनी स्वपरिधि पर अकेला ही घूमकर पृथ्वी चन्द्रमा को प्रकाशित करता है।

(१०) चन्द्रमा पृथ्वी के चारों ओर घूमकर सूर्य की परिक्रमा एक वर्ष में करता है कभी २ बीच में भी आ जाता है।

(११ विद्यु त जल के निमित से उत्पन्न होता अग्नि के मध्य में वायु के आधार पर रहता है।

(११) पृथ्वी में (अग्नि जल) को जानों सूर्य में अग्नि है चन्द्रमा में अग्नि जल है। वायु में जानने में अग्नि बल आदि गुणों से युक्त विश्व में विद्युत को जानो।

दूसरा अध्याय

शरीर की रचना

(१) मांस पेशियां ५२० हैं जो ३०० अस्थियों से लगी हैं और उन्हीं के सहारे से सिकुड़कर शरीर में गतियां उत्पन्न करती हैं। पुरुषों में ५०० पेशियां स्त्रियों में २० पेशियां और हैं।

(२) मांस पेशियों के सिरे, अस्थियों, कार्टिलेजों, त्वचा व झिल्लियों से जुड़े रहते हैं अस्थियों के बीच में संधियां रहने के कारण पेशियों के सिकुड़ने से उनके सिरे एक दूसरे के समीप आ जाते हैं। संधियां शारंगधर में २१० आधुनिक विद्वान २०० बतलाते हैं।

(३) मांस के ऊपर त्वचा (खाल के नीचे एक पीली चिकनी वस्तु रहती है उसी को वसा (चरबी) कहते हैं ये वसा शरीर का ताप स्थिर रखने में सहायता देती है।

(४) रक्त वाहक तन्त्रः—

(१) वे नलियां जिसकी दीवारें मोटी होती हैं और जिनके भीतर शुद्ध रक्त बहता है इन नलियों को धमनियां और।

(२) वे नलियां जिनकी दीवारें पतली होती हैं जिनमें अशुद्ध रक्त रहता है वे शिरायें कहलाती हैं।

(३) स्नायु—जो विद्युत समान तार का काम करते हैं मस्तिष्क व सुषमणा द्वारा समस्त शरीर के समाचार एक स्थान से दूसरे स्थान को पहुंचाते और फिर लौटकर मस्तिष्क को सब

सूचना देकर ज्ञान इन्द्रियों के कार्य का सम्पादन करते हैं धमनियां, शिरायें. नाभि, प्रदेश स्थित है और सारे शरीर में व्याप्त हैं और वायु के संयोग से देह का सभी धातुओं द्वारा रात दिन क्षण क्षण पोषण करती रहती हैं। नाभि के बीच में सुषमणा नाड़ी स्थित है। स्नायु इनका केन्द्र मस्तिष्क है परन्तु ये भी शरीर के पृष्ठ भाग पीठ में सुषमणा द्वारा फैलती है और सारे शरीर में जो शक्ति विद्युत स्नायु (प्राणसूत्रों) को मिलती है वह नाभि केन्द्र से ही प्राप्त होती है स्नायु शरीर के मांस पेशियां ५२० और हड्डियां ३०० और मेद आदि के, सन्धियों के बन्धन कहे गए हैं। स्नायु ९०० हैं १६ कन्डरा हैं ये भी स्नायु हैं जो हाथों पावों में लगे हैं। स्नायु के शरीर में ८ केन्द्र हैं जिन्हें चक्र कहते हैं उन स्थानों से ज्ञान तन्तु समस्त शरीर में फैलकर गति-अनुचिकृत गति करते हैं जा नाभि से सुषमना द्वारा मस्तिष्क तक आवागमन का मार्ग स्नायु (नरवस) का जाल तन्त्र है। शरीर का भार १०० है तो रक्त १२, मांस ४२, मेद चरबी) १८, अस्थि १६, त्वचा ८=९६ शेष रस, शुक्र, धातु रह जाते हैं ये अनुपात स्वस्थ मनुष्य के साधारण हैं कम व अधिक भी हो जाते हैं तब ही रोग पैदा होने लगते हैं। चिकित्सा उदर का केन्द्र नाभि है उस पर ध्यान देने से समस्त शरीर निरोग रह सकता है जब जीव का घर शरीर शुद्ध हो जाएगा आत्मा भी बलिष्ठ, पवित्र होकर आनन्द से उसमें रहेगा।

तिल्ली प्लीहा) तिल्ली को रुधिर वाहिनी सिरा का मूल कहा हैं और तिल्ली का कार्य रंजक पित्त का निर्माण कहा गया है जो रस को रंजित करने वाला है। यकृत (जिगर) प्लीहा (तिल्ली) में रक्त कणिकाओं का निर्माण गर्भावस्था के मध्यकाल से जन्म के एक मास पूर्व तक होता है। उसके बाद यह कार्य रक्त

मज्जा में आरम्भ होता है जो आजीवन होता रहता है। पर विशेष आवश्यकता में प्लीहा और यकृत भी इस कार्य को करते हैं। आधुनिक विद्वानों का मत है कि प्लीहा उस रक्त कणिकाओं को नष्ट करती है जिनका कार्य समाप्त हो गया है। प्लीहा का कार्य रक्त की श्वेत कणिकाओं को बनाना भी है। क्योंकि प्लीहा को शिरा के रक्त में प्लीहा धमनी रक्त की अपेक्षा श्वेत कणिकायें अधिक होती हैं।

यकृत (जिगर) यकृत में दो मार्गों से दो प्रकार का रक्त आता है। बृहत धमनी से यकृती धमनी (Hepatic Artery) द्वारा शुद्ध रक्त आता है, जो रक्त का पोषण करता है और महाशिरा से प्रतिहारिणी शिरा (Portal Vein) द्वारा अशुद्ध रक्त आता है। जिसका दूषित अंश यकृत में पृथक होता है। उसके बाद वह रक्त यकृती शिरा (Hepatic Vein) द्वारा महाशिरा में चला जाता है। इस प्रकार रक्त का एक भाग हृदय में यकृत के द्वारा जाता है।

वृक्क (गुरदे) दो होते हैं वे उदरस्थ मेद के पोषण करने वाले और मूत्र बनाने वाले यन्त्र हैं बृहद् धमनी की दो शाखायें दोनों ओर के गुरदों में रक्त लाती हैं। वे दोनों ही गुरदों में पहुँच कर अनेक शाखायें फैलाती हैं उनके द्वारा रक्त केशिकाओं के जाल में पहुंचता है और उसका त्याज्य अंश केशिकाओं (अति सूक्ष्म रक्तमय नलिका जाल को) की दीवारों में से द्रव कणों के रूप में धीरे धीरे बहकर नलियों में चला जाता है। रक्त का यही त्याज्य भाग मूत्र कहलाता है इस प्रकार वृक्क (गुरदे) मूत्र की उत्पत्ति और रक्त की शुद्धि करते हैं।

इस प्रकार फुस्फुस हृदय के सिवाय यकृत प्लीहा दोनों वृक्क

(गुरदे) (त्वचा भी कुछ) रक्त को शुद्ध करने में सहायक हैं।

(अन्नमय कोश) पाचन क्रिया का समय विभाग

मुख्य पांच स्थानः—मुख, अन्न प्रणाली, आमाशय, पक्वाशय, क्षुद्र अंत्रियां, यकृत भोजन जो दांतों से चबाया जाता है वह अन्न प्रणाली द्वारा जो १५ इंच लम्बी मांस नालिका है उससे आमाशय के अन्दर पहुंचता है वहां पाचन आरम्भ होता है। इसके पश्चात क्षुद्र आंत के गृहणी भाग में भोजन का शोषण होता है इसके पश्चात बृहत अंत्रियों (पक्वाशय) के भाग में जाता है उसके पश्चात पक्वाशय के अन्तिम भाग से मल के रूप में बाहर निकल जाता है।

स्वस्थ मनुष्य की यह पाचन प्रणाली बहुत लम्बी और चक्र व्यूह के समान अत्यन्त गूढ़ है। इस पाचन तन्त्र में जो रसायनिक क्रियायें होती हैं वह दूसरे आमाशय में भोजन ३ व ३॥ घण्टे रहता है वहां पित्त, कफ के संयोग से पाचन लेही बन जाती है तब गृहणी का मुख खुलता है भोजन पेट में जाने के आधा घण्टे बाद गृहणी में जाने लगता है और आमाशय में पांच क्रियायें होती हैं अर्थात् आमाशय लगभग ४ घण्टे में खाली हो जाता है भोजन करने के ४। घण्टे पश्चात बृहत अंत्रियों (पक्वाशय) में जाना शुरू होता है जिस समय भोजन यहां आता है तो उसमें ६५ प्रतिशत जल रहता है। जब तक बृहत अन्त में नहीं आता, जल का शोषण नहीं होता। भोजन बृहत अन्त्र का उर्ध्वगामी भाग में आना आरम्भ होता है जो यकृत के पास तक चला जाता है इस स्थान पर भोजन ६॥ घण्टे में पहुंचता है बृहत अन्त्र के नीचे के किनारे से

मुड़कर दायिनी ओर से बाई ओर को प्लीहा के पास पहुँच जाता है और यहां से नीचे की ओर चलकर अन्त में वस्ति में प्रवेश करता है भोजन यकृत के पास अंत्र के मुड़ाव से ६।। घन्टे के पश्चात चलकर बांई ओर प्लीहा (तिल्ली) के पास के मुड़ाव पर ६ घण्टे पर पहुंचता है। वस्ति के ऊपर बारहवें घण्टे पर पहुंचता है और बीसवें घण्टे पर मलाशय में प्रवेश करता है। जिसके कुछ समय के पश्चात मल केरूप में शरीर से बाहर निकल जाता है कभी कभी कोई रोगी, निर्बल मनुष्य हो तो उसकी ये सब क्रिया २४ घन्टे से अधिक में होती है। अगर २४ घण्टे के पश्चात ये मल मलाशय में सड़ता रहता है तो उससे ही रोगों की उत्पत्ति होकर शरीर निर्बल हो जाता है।

इसलिए आवश्यक है कि भोजन संयम से नियम पूर्वक शुद्ध सात्विक करना चाहिए पाचन क्रिया को ठीक रखने के लिए ७ व ८ घन्टे नींद और कुछ व्यायाम को भी जारी रखना चाहिए

अन्यथा ऐसी दशा एक दिन आने को है जब आप रोग ग्रसित अवश्य होंगे।

नोटः—पक्वाशय, मलाशय, वृहतअन्त्र, बड़ी आंत, एक ही अंग के अलग-अलग नाम हैं।

पाचन तन्त्र वैद्यिक ग्रन्थों के आधार पर

स्त्री पुरुषों को समान लाभ

अन्न आहार नली से कण्ठ द्वारा आमाशय में जाकर, फिर पच्यमान, आशय, फिर पक्वाशय (मलाशय) से गुदा द्वारा मल

निकल जाता है और सार भाग रस जो बचता है उससे सात धातु बनती रहती हैं। विश्वोदर नाड़ी ३२ हाथ की शास्त्रों में लिखी है १ हाथ कण्ठ में, १० हाथ आमाशय, १० हाथ पच्यमान आशय १० हाथ पक्वाशय, १ हाथ गुदा में इस नाड़ी का पाचन क्रिया से सम्बन्ध है।

कुछ विद्वानों का मत यह है कि ग्रहणी क्षुद्रान्त का पहला भाग है। क्षुद्रान्त की भीतरी झिल्ली (कला) ही ग्रहणी कही गई है। जो पित्तधरा कला के नाम से प्रसिद्ध है ये अग्नि को धारण करती है जो अन्नादि पदार्थ आमाशय में जाते हैं वहां से ले जाकर पक्वाशय में धारण करती है। ग्रहणी ही पच्यमान आशय है।

यकृत में पित्त बनता है जो पित्त प्रणाली द्वारा क्षुद्रान्त के प्रथम भाग ग्रहणी में अग्नाशय से आए हुए आग्नेय रस के साथ पहुँचकर आहार को पचाता है। यकृत से दो पित्त स्त्रोत निकलते हैं एक दक्षिण भाग से दूसरा वाम भाग से यकृत द्वार में दोनों पित्त स्त्रोत एक दूसरे से जुड़ जाते हैं और उनसे एक संयुक्त पित्त नलिका बनती है। उसके द्वारा पित्त पित्ताशय में जाता है। और ग्रहणी में भी जाता है। पित्ताशय में पित्त संयुक्त पित्त नलिका से पित्ताशय नलिका द्वारा जाता है। जब भोजन ग्रहणी में पचता रहता है। उस समय पित्त संयुक्त पित्त नलिका से पित्त प्रणाली द्वारा सीधा ग्रहणी में ही जाता है और उसका प्रवाह बढ़ जाता है। पर जब भोजन पच जाता है तब पित्त ग्रहणी में न जाकर पित्ताशय में चला जाता है। वहां संचित होता रहता है इस प्रकार यकृत से पित्त के जाने के दो मार्ग होते हैं एक सीधा ग्रहणी में जाने वाला

दूसरा पित्ताशय का। पित्त आवश्यकतानुसार पित्ताशय से भी भोजन के पचन काल में ग्रहणी में जाता है। स्वस्थ मनुष्य का यकृत दिन रात में ५० तोला पित्त तैयार करता है। जब पित्त नलिकाओं में किसी तरह का अवरोध होता है तब ग्रहणी व पित्ताशय में न जा र पित्त रक्त में जाने लगता है "उससे कामला रोग उत्पन्न होता है। पुरुष के आमाशय, ग्रहणी पक्काशय सब शुद्ध पुष्ट होते हैं। चूंकि गर्भाशय पित्ताशय व पक्काशय के बीच में है इसलिए स्त्रियों के सभी रोगों पर भी यह मिट्टी की चिकित्सा पूर्ण फल प्रद रही है। ऋतु विकार योनि रोग, मासिक धर्म की सभी खराबियां दूर होकर बांझपन तक दूर हो जाता है रज शुद्ध व पुष्ट हो जाता, मासिक धर्म समय पर ठीक होता है।

पाचन क्रिया

पाचन क्रिया मुख के अन्दर ही आरम्भ हो जाती है। दांत भोजन को छोटे २ टुकड़ों में काट देते हैं। दांतों से चबाते समय भोजन में मुख की लार Saliva मिलती रहती है। लार एक प्रकार का पाचक रस है जिसका निर्माण तीन जोड़ी छः ग्रन्थियों) में होता है एक जोड़ी कानों के आगे एक जोड़ी निचले जबड़े के नीचे और तीसरी जोड़ी जीभ के नीचे होती है लार जो इन छः ग्रन्थियों से बनती है। यह एक रंगहीन क्षारीय पाचक रस है जिसमें टायलिन ptyalin नामक विकर रहता है टायलिन के प्रभाव से भोजन की अघुलनशील मांडी घुलनशील चीनी में परिवर्तित हो जाती है। आहार नली का सबसे चौड़ा भाग आमाशय है अब भोजन आमाशय में पहुँचता है वहां आमाशिक रस मिल जाता है। इस पाचक रस में दो

विकर पेप्सिन (pepsin) व रेनिन (Renin) तथा नमक का अम्ल होता है पेप्सिन, प्रोटीन को पेपटोन में बदल देता है। रेनिन में दूध को फाड़कर पनीर में बदल देने का गुण होता है और नमक के अम्ल के प्रभाव से शाकाणु (Bacteria) व अन्यहानिकारक जीवाणु (Germs) मर जाते हैं और नमक का अम्ल प्रोटीन को घुलनशील पेपटोन में बदल देता है। पेपटोन घुलनशील होने के कारण आमाशय की दीवारों द्वारा शोषण कर लिया जाता है भोजन आमाशय में लगभग ३ या ४ घन्टे पड़ा रहने के बाद पक्वाशय में पहुँचता है। यहां इसे दो पाचक रस मिल जाते हैं एक क्लोम रस व दूसरा पित्त रस।

क्लोम रसः - इसका निर्माण क्लोम ग्रन्थि में होता है। ये रस रंगहीन व क्षारीय होता है। तथा भोजन में मिले हुए "आमाशिक रस के खट्टेपन को नष्ट कर देता है। यह सब पाचक रसों में अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि इसमें पाये जाने वाले विकारों का लगभग सभी प्रकार के भोजनों पर प्रभाव पड़ता है। इसमें तीन प्रकार के विकर होते हैं ट्रिपसिन (Trypsin) स्टीआपसिन (Steapsin) एमाइलोप्सिन (Amylopsin).

ट्रिपसन आमाशिक रस के प्रभाव से बची हुई प्रोटीन का पेपटोन व (Amino Acid) एमिनो अम्ल में बदल देता है। स्टीआपसीन भोजन की चर्बी को ग्लीसरीन व चर्बी के अम्ल Fatty Acid में बदल देता है इस प्रकार भोजन के सभी अवयवों पर क्लोम रस का प्रभाव होता है क्योंकि एमाइलोप्सिन घुलनशील मांडी (Starch) को घुलनशील Glucose में बदल देता है। इसके प्रभाव से घुलनशील

हुए पदार्थ –शोषण अंकुरों द्वारा शोणित होकर रक्त में मिल जाते हैं।

पित्त रसः –पित्त रस का निर्माण यकृत में (जिगर Liver) में होता है। यकृत से एक नली द्वारा पित्त पित्ताशय में पहुँच कर संग्रह हो जाता है वहाँ से नाली द्वारा पक्वाशय में पहुंचता है। ये हरे पीले रंग का क्षारीय पदार्थ है। इसका भोजन पर अपना कोई स्वतन्त्र प्रभाव नहीं होता। परन्तु क्लोम रस की उपस्थिति में ये वसा (चर्बी) को इमलशन (Emulsion) में बदल देता है। इसके अतिरिक्त यह आमाशिक रस के अम्लीय प्रभाव को नष्ट कर देता है तथा नमक के अम्ल से जो शाकाणु बच जाते हैं। उनका संहार कर देता है।

क्षुद्रांतः—अन्न भोजन पक्वाशय से क्षुद्रांत में पहुंचकर आंत रस Intestinal juice मिलता है। इसमें कई प्रकार के विकर रहते हैं जो भोजन के लगभग सभी अवयवों पर प्रभाव डालते हैं। मुख्य विकर इरीप्सिन (Erepsin) व इनवरटाइन (Invertine) होते हैं जो क्रमशः पेपटोन को एमिनो अम्ल व अघुलनशील चीनी को घुलनशील ग्लूकोस में बदल देते हैं। भोजन का जो प्रभाव या भाग पाचक रसों से घुलनशील हो जाता है वह भोजन प्रणाली दीवारों द्वारा शोणित कर लिया जाता है शोणित क्रिया अधिकतर क्षुद्रांत के शोषण अंकुरों में होती है। वृहद आंत तक पहुँचते २ भोजन के समस्त पाचन योग्य पदार्थ शोणित हो जाते हैं और शेष भाग मल के रूप में मलाशय में जमा होता है। मल में अपच भोजन के अतिरिक्त शरीर की मृत केशिकाएं, पाचक रस, जीवाणु आदि होते हैं। विभिन्न प्रकार के विकरों के रासायनिक प्रभाव से अपच

भोजन में दुर्गन्ध पैदा हो जाती है। दुर्गन्धयुक्त मल मनुष्य की इच्छा अनुसार मल के द्वारा बाहर निकाल दिया जाता है।

मनुष्य की भोजन प्रणाली

(१) लार ग्रन्थियां (२) आमाशय (३) यकृत (४) पित्ताशय (५) क्लोम (६) क्षुद्रांत (७) वृहदांत्र (८) मलाशय।

भोजन प्रणाली लगभग ३० फुट लम्बी होती है। और कुंडलाकार रूप में उदरगर्त के अन्दर भरी रहती है।

मनुष्य की पाचन क्रिया का सारांश

अंग	पाचक रस	विकर	प्रभाव
मुख	लार	तामलीन	मांडी चीनी
आमाशय	आमाशिक रस	पेप्सिन	प्रोटीन—पेप्टोन
,,	,,	रेनिन	दूध को जमा देता है
पक्वाशय	(क) क्लोमरस	ट्रिपसिन	प्रोटीन—पेपटोन, एमीनो अम्ल
,,	,,	एमाइलोप्सिल	माड़ी—ग्लूकोज
,,	,,	तिआपसिन	वसा—ग्लसरीन व वसा अम्ल
	(ख) पित्तरस	इरेप्सिन	क्लोम के प्रभाव को बढ़ाता
क्षुन्द्रांत	आंतरस	इनवरटाइन	प्रोटीन—एमीनो अम्ल सकरोज ग्लूकोज

हृदय का स्थूल कार्य फेफड़ों का काम

रक्त के शुद्ध होने का ढंग

शरीर में दो प्रकार की नाड़ियां हैं जो रक्त को भ्रमण कराती हैं (१ जो नाड़ियां अशुद्ध रक्त को सब अंगों से इकट्ठा करके हृदय के पास ले जाती हैं उन्हें शिरायें कहते हैं और जो नाड़ियां शुद्ध हुए रक्त को हृदय से लेकर सारे शरीर में पहुँचाती हैं उन्हें धमनियां कहते हैं। केवल फुस्फुसियां धमनियों को छोड़कर जो दो हैं शरीर में जितनी धमनियां हैं उन सब में शुद्ध रक्त बहता है ऐसे ही केवल फुस्फुसियां शिराओं को जो चार हैं छोड़ कर जितनी भर शिरायें हैं उन सब में अशुद्ध रक्त रहता हैं। प्रायः धमनियां शुद्ध रक्त वाहनी और शिरायें अशुद्ध रक्त वाहिनी नलियां हैं।

फुस्फुसिया धमनी में अशुद्ध रक्त और फुस्फुसिया शिराओं में शुद्ध रक्त रहता है जिस मनुष्य का वजन डेढ़ मन (१ मन २० सेर) हो उसमें १७½ सेर रक्त का अनुमान आज कल के वैज्ञानिकों ने माना है और ये सारा रक्त ढाई मिनट में सारे शरीर का एक चक्कर लगाता है अर्थात एक घण्टे में २४ बार और रात दिन २४ घण्टे में ५७६ बार रक्त का भ्रमण होता है इस प्रकार २४ घण्टे में २५२ मन रक्त हृदय से फेफड़े में आता है और ये रक्त शुद्ध होकर फेफड़े से हृदय में वापिस चला जाता है। हृदय में चार कोठरियां होती हैं (१) दाहिना ग्राहक कोष्ठ (२) दाहिना क्षेपक कोष्ट (३) बांया ग्राहक कोष्ट (४) बायां क्षेपक कोष्ट दोनों दाहिनी और बांई कोठरियों के बीच में मांस का परदा है। इन कोठरियों की आस पास की दीवारें मिली हुई हैं दाहिने ग्राहक

और दाहिने क्षेपक कोष्ठ के बीच में तीन किवाड़ लगे हैं (३ बांए ग्राहक और (४) बांए क्षेपक कोष्ट के बांच में दो किवाड़ हैं। किवाड़ों के नीचे की ओर को खुलने के कारण रक्त ऊपर से नीचे को अर्थात ग्राहक कोष्ठ से क्षेपक कोष्ठ में तो जा सकता है नीचे से ऊपर को नहीं जा सकता। किवाड़ों से बने इस यन्त्र का नाम कपाट है बांए क्षेपक कोष्ठ में चार नलियां लगी रहती हैं। इनमें से दो दाहिने और दो बांये फुस्फुस को जाती हैं ये फुस्फुसीयां शिरायें हैं जिनका ऊपर वर्णन है बाईं क्षेपक कोष्ठ के पिछले भाग से एक बड़ी मोटी नली निकलती है यह बृहत् धमनी है।

(१) दाहिने ग्राहक कोष्ठ में दो नलियां लगी रहती हैं एक ऊपर के भाग में, दूसरी नीचे के भाग में ये दो शिराएं हैं ऊपर वाली उर्ध्व महाशिरा और नीचे वाली निम्नमहाशिरा कहलाती है। उर्ध्वमहाशिरा अशुद्ध रक्त को शिर, उर्ध्वशाखाओं और वक्ष से इकठ्ठा करके लाती हैं और निम्नमहाशिरा अशुद्ध रक्त को उदर और निम्न शाखाओं से इकट्ठा करके लाती है।

(२) दाहिने क्षेपक कोष्ठ से एक नली निकलती है इसकी दो शाखाएं हो जाती हैं जिनमें से एक दाहिने फुस्फुस को और दूसरी बांए फुस्फुस को जाती है ये फुस्फुसीयां धमनी हैं क्षेपक कोष्ठ के सिकुड़ने से रक्त बृहद्धमनी में जाता है बृहद्धमनी से बहुत सी शाखाएं फूटती हैं जिनके द्वारा रक्त समस्त शरीर में पहुँचता है रक्त शरीर के सब अंगों को आवश्यक वस्तु देकर दो महा शिराओं द्वारा दाहिने ग्राहक कोष्ठ में वापिस आता है फिर शुद्ध होने के लिए हृदय में चला जाता है।

रक्त की शुद्धि

शिराओं द्वारा हृदय में जो अशुद्ध रक्त आता है तब दूसरी ओर से श्वांस के द्वारा लिया हुआ शुद्ध वायु दोनों मिलकर कोषों को भर देते हैं अब इन कोषों में इस प्रकार से अशुद्ध रक्त और शुद्ध वायु दोनों एकत्र हो गये हैं। प्रकृति का एक विलक्षण नियम यह है कि जिसमें जो वस्तु नहीं होती, वह उसी को दूसरे से अपनी ओर खींचती है रक्त में तो शुद्ध वायु ओषजन नहीं है और श्वांस के द्वारा लिए हुए वायु में कार्बन वायु नहीं है। इन दोनों में जब उपर्युक्त नियम काम करता है तब उसका परिणाम यह होता है कि रक्त में से कार्बन वायु निकलकर श्वांस के वायु में और श्वांस के द्वारा आये हुए वायु में से ओषजन निकलकर रक्त में चला जाता है। फल यह होता है कि रक्त इस प्रकार शुद्ध और श्वांस के द्वारा आया हुआ वायु अशुद्ध हो जाता है। शुद्ध रक्त हृदय में जाकर धमनियों के द्वारा समस्त शरीर में चला जाता है और अशुद्ध वायु निश्वांस द्वारा बाहर निकल जाता है। यह कार्य प्रतिक्षण होता रहता है।

जितना रक्त वृहद्धमनी की शाखाओं द्वारा अंगों में पहुँचता है वह दो महाशिराओं द्वारा हृदय के दाहिने भाग में लौट आता है यह अशुद्ध रक्त दाहिने ग्राहक कोष्ठ से दाहिने क्षेपक कोष्ट में और उससे फुस्फुस या धमनी द्वारा दोनों फुस्फुसों में पहुँचता है। फुस्फुसों में रक्त की शुद्धि होती है। शुद्ध होने के पश्चात रक्त फुस्फुसों से चार फुस्सफुसियां शिराओं द्वारा बांये ग्राहक कोष्ट में लौट आता है। ग्राहक कोष्ट से क्षेपक कोष्ट में पहुंचता है और फिर वहां से वृहद धमनी में जाता है। इस तरह से रक्त एक स्थान से चलकर शरीर भर में घूम घाम कर

फिर वहीं लौट आता है। वह एक जगह नहीं ठहरता। रक्त के चक्रवात बहने को रक्त परिभ्रमण कहते हैं।

लसीका

जब रक्त केशिकाओं में बहता है तो उनकी पतली पतली दीवारों में से उसका कुछ तरल भाग चूकर बाहर निकल जाता है इस चुए हुए तरल का नाम लसीका है। लसीका में वे पदार्थ घुले रहते हैं जिनकी सैलों को आवश्यकता रहती है जैसे शक्कर, प्रोटीन वसा, लवण आदि। अंगों की सैलों और रक्त के बीच में जो केशिकाओं की दीवार रहती है परन्तु लसीका और सैलें एक दूसरे से बिल्कुल मिले रहते हैं अर्थात् सैलें लसीका से भीगी रहती हैं और रक्त लसीका द्वारा ही सैलों का पालन पोषण करता है।

हर एक स्थान पर रक्त केशिकाओं से भिन्न कुछ और केशिकाएं भी रहती हैं ये लसीका केशिकाएं हैं। सैलों को पोषणकारक पदार्थ देकर और उनसे हानिकारक पदार्थ लेकर यह लसीका केशिकाओं में चला जाता है। इन केशिकाओं के परस्पर मेल से लसीका वाहनियां बन जाती हैं। लसीका वाहनियों के एक दूसरे से मिलने से बड़ी २ लसीका वाहनियां बन जाती हैं और वे बहुधा शिराओं के साथ-साथ या उनकी दीवारों से चिपटी रहती हैं समस्त शरीर का लसीका दो नलियों में आ जाता है जिनमें एक बड़ी दूसरी छोटी होती है। लसीका रक्त से ही निकलता है और फिर रक्त में ही जा मिलता है।

जो लसीका क्षुद्रआंत की दीवारों से आता है उसमें वसा बहुत होती है क्योंकि भोजन से प्राप्त हुई वसा लसीका केशिकाओं द्वारा ही शरीर में पहुँचती है, क्षुद्र आंत की दीवारें

से जो लसीका आता है उसका रंग अधिक वसा के कारण दूधिया सा हो जाता है।

कक्षतल (बगल) वक्षण (जांघ) ग्रीवा (गरदन) और वक्ष (छाती) अंदर में भी लसीका ग्रन्थियां होती है बगल में ककयारी गरदन में कंठवेल, जांघ में बद जो फूल जाती है और टांग में फोड़ा निकलने पर जांघ की गिलटियां फूल जाया करती हैं, हाथ में फोड़ा या घाव होने के कारण बगल की गिलटियां फूल जाती हैं। कभी कभी कान के सामने की गिलटी कान के दर्द इत्यादि में फूल जाती हैं फोड़ों के हो जाने पर लसीका ग्रंथियों के सूज जाने को उलम्वा कहते हैं। फोड़ा अच्छा हो जाने पर इन ग्रन्थियों की सूजन भी उतर जाती है। आतशिक रोग में सारे शरीर की लसीका ग्रन्थियां बड़ी हो जाती हैं और छूने से कठोर (सख्त) मालूम होती हैं। इसके सिवाय शरीर के प्रत्येक अंग में मांस की गांठें भी बन जाती हैं इसके सिवाय रसौली मांस के दूषित होने से वसा के विकार से शरीर के प्रत्येक अंग में भीतर व बाहर भी हो जाती हैं।

इस चिकित्सा पद्धति से सातों धातुओं के समस्त रोग नष्ट हो जाते हैं।

नोटः—अपथ्य—हींग—गर्म मसाला—लाल व काली मिरच कोई गर्म पदार्थ नहीं खाना चाहिए।

शुक्र और ओज रक्षार्थ-ब्रह्मचर्य का महत्व

वीर्य की शुद्धि

शरीर में प्रधान शुक्र (वीर्य) माना गया है यह शरीर की षट् धातुओं का सार है जैसे "रसाऽसृक मांस मेदोऽस्थि मज्जा शुक्राणि धातवः" किन्तु वीर्य से भी अधिक ओज का महत्व है

बिना ओज के शरीर निस्तेज, कान्तिहीन, और इन्द्रियों की कार्य-शक्ति रहित होता है।

शुक्रान्तानां धातूनां यत्परं तेजस्तु खल्वोजस्तदेव बलमित्युच्यते।

ऐसा आयुर्वेद शास्त्रों का मत है और ओज, क्षय रोगियों को देखकर हम इसे प्रत्यक्ष भी देख सकते हैं।

(१) रस द्रव-युक्त (तरल) होकर समूचे शरीर में विचरण करता है। तृप्ति का कारण है और रक्त की पुष्टि करता है।

रक्त जीवन का आधार है यह वर्ण की श्रेष्ठता तथा मांस की पुष्टि का कारण होता है। हृदय से धमनियों और शिराओं द्वारा रक्त सारे शरीर में भ्रमण रता है और इसी क्रिया से हम जीवित रहते हैं। हृदय की इस क्रिया का थक जाना ही जीवन की समाप्ति अर्थात् मृत्यु है।

(३) मांस शरीर की शिरा—स्नायु (मोटी नसें), हड्डी, सन्धि इत्यादि को पुष्ट करता है और मेद का पोषण करता है।

(४) मेद (चर्बी) में चिकनापन व गाढ़ापन तथा दृढ़ता लाती है पसीना उत्पन्न करती है तथा हड्डियों का पोषण करती है।

(५) हड्डियां—देह को धारण करती हैं और मज्जा को पुष्ट करती हैं शिरा और धमनियों से बंधी हुई मांस पेशियों और अन्तड़ियों की हड्डियों के सहारे ही स्थिति हैं।

(६) मज्जा—मोटी मोटी अस्थियों के भीतर का भाग मज्जा है, प्रसन्नता चिकनाहट बल पैदा करती है तथा वीर्य पुष्टि और अस्थियों को पूर्ण करती है।

(७) वीर्य —मज्जा से शुक्र की उत्पत्ति होती है यह आनन्द

का प्रधान कारण है मनुष्यता में वीरता वीर्य से ही होती है शरीर में बल का कारण वीर्य है।

नोट वीर्य को अमृत-ब्रह्म राजा-शुक्र अमृत बिन्दु आदि कहते हैं। वीर्य से शरीर हृष्ट-पुष्ट तथा बलवान होता है ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करने से मनुष्य पराक्रमी व ओजस्वी बन जाता है।

सात आशय

१	कफाशय	जिस जगह कफ रहता है छाती) में
२	आमाशय कच्चे अन्न	रस की थैली को कहते हैं ,नाभि से स्तन) तक
३	पित्ताशय (अग्नाशय)	ग्रहणी जहां पाचक अग्नि रहती है
४	वाताशय (पवनाशय)	जिस थैली में हवा रहती है।
५	पक्काशय .मलाशय)	मल के रहने के स्थान को कहते हैं।
६	वस्ति मूत्राशय)	पेशाब की थैली को कहते हैं।
७	रक्ताशय तिल्ली)	हृदय के बायें भाग में है।

सात कलाओं का वर्णन

(१) प्रथम मांस धरा कला है जिससे शिरा, स्नायु, धमनी, स्रोतसों की शाखायें होती हैं।

(२) दूसरी रक्त धरा कला है। यह मांस के भीतर से जाती है। इसमें रक्त संवाहन होता है रक्तधरा कला विशेषतया शिराओं में, यकृत में और प्लीहा में होती है। यकृत, प्लीहा और स्रोतसों इन तीन स्थानों में रक्त बनाने वाले तत्व रहते हैं जिनसे रक्त बनकर मांस के भीतर से वहन करने लगता है।

(३) तीसरा मेदोधरा कला है यह उदर में और छोटी छोटी हड्डियों में रहती है। और बड़ी हड्डियों में मज्जा रहती है। मज्जा-पेट के चर्म के नीचे भाग में रहने वाली

चरबी "मेदोधरा" कला है विशेष करके स्थूल हड्डियों के भीत
मज्जा रहती है इनके अतिरिक्त सब हड्डियों में रक्त के साथ मे
रहता है और शुद्ध मांस का जो स्नेह रहता है वह वसा कहाता है

मज्जा — (१) स्थूल हड्डियों में रहती है।
मेद — (२, सूक्ष्म हड्डियों में रहता है
वसा — (३) शुद्ध मांस का स्नेह वसा है।.

(४) श्लेष्म कला समस्त शरीर की सन्धियों में रहने वा कला श्लेष्मधरा है यह तेल के समान तरल पदार्थ सन्धियों के भीतर रहता है जिससे सन्धियां आपस में रगड़ नही खातीं जैसे गाड़ी के पहिये की धुरी पर ग्रीस लगने से पहिया अच्छी त घूमता है उसी तरह श्लेष्म से सन्धियां भी अच्छी त घूमती हैं।

(५: पांचवी कला का नाम पुरीषधरा है। जो कोष्ठ में रहक पक्वाशय का आशय करती हुई मल का पृथक्करण करती है, य के पास कोष्ठ ओर आंतों का आश्रय करती हुई, रहने वाले म को विभक्त करने वाली कला "मलधरा" है।

जो लघु अन्त्र और बृहद् अन्त्र इस प्रकार दोनों अन्त्रि आती हैं।

किन्तु आमाशय, पक्वाशय, मूत्राशय, रक्ताशय, हृदय औ फुस्फुस आदि को कोष्ठ कहते हैं। अर्थात् इनमें से मल को पृथ करने वाली पुरीषधरा कला है।

(६) पित्तधरा नामक कला है जो अन्न खाते हैं उस आमाशय से निकलते हुए पक्वाशय की ओर जाते हुए बीच रोकती है। यहां पर पाचक रसों के एकत्र होने का केन्द्र इसे ग्रहणी नाम से सम्बोधित करते हैं।

(७) सातवीं कला "शुक्रधरा" कला है—शरीर में शुक्र को संचित करने वाली यह कला है। शुक्र तो शरीर में अदृष्य रहता है तो प्रत्यक्ष देखने का क्या प्रमाण है। जैसे दूध में घी का होना और ईख में जिस प्रकार गुड़ व चीनी रहती है इसी प्रकार शुक्र धातु को भी समझ लीजिएगा। ईख की पुष्टि से उसके मिठास का पता लग जाता है उसी प्रकार मनुष्य के शरीर देखने से उसके भीतर के शुक्र का पता चल जाता है।

सात त्वचा		त्वचा की मोटाई
१. पहली त्वचा अवभासिनी है	यह सिध्मकुष्ट की जगह है	जौ के १८ वें भाग के बराबर
२. दूसरी लोहिता है	यह इसमें तिल	जौ के १६ वें भाग के बराबर
३ श्वेता है	इसमें चर्म दल कोढ़	जौ के १२ वें भाग के बराबर
४, चौथी ताम्रा है	लाल कोढ़	जौ के ८ वें भाग के बराबर
५. पांचवीं वेदनी है	कोढ़	जौ के ५ वें भाग के बराबर
६. छटी रोहिणी है	गांठ, गण्डमाला, अपची	जौ के ३ वें भाग के बराबर
७. सातवीं स्थूला है	अर्श, भगन्दर, विद्रधि	जौ भर मोटी है।

सातों चमड़ी मिलाकर दो जौ के बराबर मोटी हैं।

शरीर के मुख्य अंगों का वर्णन

प्लीहा (तिल्ली) Spleen

(१) हृदय के बांये भाग में तिल्ली है यह रक्त वाहि शिराओं का केन्द्र है और रक्त से पैदा हुई है। इसे रक्ताश भी कहते हैं।

यकृत (जिगर) Liver

(२) हृदय के दाहिने भाग में जिगर है यकृत-रञ्जक और रुधिर का स्थान है।

तिल (क्लोम)

(३) दाहनी ओर यकृत के पास तिल या क्लोम नाम एक ग्रन्थि है। यह रक्त के कीट से पैदा हुआ है यह बहाने वाली नाड़ियों का मूल है यहीं से प्यास लगती है।

फेफड़े (Lungs)

(४) फेफड़ों को फुसफुस भी कहते हैं। वे रुधिर के से प्रकट होकर हृदय नाड़ी से लगे हुए हैं। इन्हीं से श्वास काम होता है।

हृदय (Heart)

(५) कमल की कली के समान किसी कदर खिला नीचे की तरफ मुंह किये हुए "हृदय" है यह ओज धातु से सब धातुओं का सार है बनता है जो शरीर की मुख्य का स्थान है।

वृक्क (Kidney) गुर्दे

गुर्दे दो होते हैं एक दाहिना-दूसरा बायां ये वास्तव में अनेक पतली २ नलियों का समूह है नलियों के अतिरिक्त धमनियां-शिराएं, केशिका, लसीका वाहिनियां और वात सूत्र होते हैं सब वस्तुएं सौत्रिक तन्तुओं द्वारा इकट्ठी रहती हैं। बाहर के भाग में (पृष्ठ के नीचे) अनैच्छिक मांस की एक पतली तह रहती है।

वृषण (फोते)

वृषण (फोतों) को कहते हैं ये मांस, कफ, मेद के सारांश से पैदा होते हैं। और वीर्य वाहिनी नाड़ियों के आधार हैं।

शिरा-धमनी

नाभिस्थान में रहने वाली शिरा-धमनी सारे शरीर में व्याप्त होकर रात दिन वायु के संयोग से रस रक्तादि धातुओं को शरीर में ले जाकर शरीर का पोषण करती है।

अध्याय ३

मस्तिष्क और स्नायु मण्डल (आयुर्वेद सिद्धांत से)

मनुष्य का मस्तिष्क प्राणियों में सबसे अधिक विकसित तथा खोपड़ी के मजबूत ढांचे में सुरक्षित रहता है यह चारों ओर तीन झिल्लियों से ढका रहता है। जिन्हें क्रमशः बाह्य आवरण मध्य आवरण और अन्त आवरण कहते हैं। अन्तः

आवरण मस्तिष्क के साथ चिपटा हुआ तथा इसमें र केशिकाओं का जाल सा फैला रहता है। मनुष्य का मस्ति तीन भागों में विभाजित हो जाता है।

(१) वृहत् मस्तिष्क Cerebral Hemisphere

(२) लघु मस्तिष्क Cerebellum

(३) मस्तिष्क पुच्छ Medulla Oblongata

वृहत् मस्तिष्क बुद्धि का केन्द्र है। संवेदना स्मरण, विचा इच्छा आदि कार्यों का सन्बन्ध मस्तिष्क के इसी भाग से हो है। मनुष्य को ज्ञानेन्द्रियों द्वारा इसके भिन्न भिन्न भाग सूचना पहुँचती है। इसके अन्दर प्रेम, घृणा, भय, दुः आनन्द आदि उत्पन्न होते हैं।

लघु मस्तिष्क का मुख्य कार्य शरीर की गतियों पर नियन्त्र रखना है। शरीर की मांस पेशियों से सांवेदिक सूचनायें य पर आती हैं और यहीं से उन्हें आज्ञा प्राप्त होती है। म पिंड के सामने पीयूष ग्रन्थि (Pituitary Body) के स्राव मस्तिष्क के विकास पर बहुत प्रभाव पड़ता है।

मस्तिष्क पुच्छ एक महत्वपूर्ण भाग है। क्योंकि शरीर समस्त सूचनायें जो सुषुम्ना से मस्तिष्क में पहुंचती हैं। इस भाग से होकर जाती हैं. यह शरीर की अति आवश्यक क्रिया जैसे रक्त परिवहन, श्वसन क्रिया, पाचन क्रिया आदि नियन्त्रण रखता है। इसमें चोट पहुँचने पर मृत्यु हो सकती है

मस्तिष्क से १२ जोड़े स्नायुओं (नाड़ियों) के लगे रहते हैं उनमें से पहले का सूंघने से, दूसरे का दृष्टि से तीसरे जोड़े नेत्रों को चलाने वाली शक्ति से, चौथे का नेत्र की गति

सम्बन्ध है। पाँचवे जोड़े की नाड़ियाँ मस्तिष्क नाड़ियों में सबसे बड़ी होती हैं। छटे जोड़े का सम्बन्ध भी नेत्र गति से ही है। सातवें जोड़े का चेहरे की मांस पेशियों से, आठवें जोड़े का सुनने से, नवें जोड़े का जीभ से और कण्ठ से संबंध है। १० वें जोड़े का सम्बन्ध, स्वर यन्त्र फेफड़ा, हृदय, आमाशय, आंतों और यकृत आदि से हैं ११ वें जोड़े का जीभ की मांस पेशियों से और १२ वें जोड़े की नाड़ियां जीभ के नीचे रहती हैं।

स्नायु संस्थान

स्नायु मंडल, वात्त संस्थान, या नाड़ी मण्डल में मस्तिष्क सुषुम्ना और स्नायु शामिल हैं। शरीर की समस्त मशीनों में नियन्त्रण रखने के लिए केन्द्रीय अधिकारी की आवश्यकता है। शरीर में इसका कार्य मस्तिष्क करता है। और मस्तिष्क की सहायता के लिए सब छोटी बड़ी नाड़ियां सम्पूर्ण शरीर में फैली हैं।

सुषुम्ना

सुषुम्ना का आकार एक रस्सी के समान होता है। जो १८ इंच तक लम्बी तथा कनिष्ठ अंगुली के समान मोटी होती है। यह मस्तिष्क पुच्छ से आरम्भ होकर खोपड़ी के महा छिद्र में होती हुई मेरुदंड के अन्दर द्वितीय कटि कशेरुका तक जाती है। इससे नाड़ियों के ३१ जोड़े निकलकर समस्त शरीर में फैल जाते हैं।

सुष्मना शीर्षक, मस्तिष्क और सुष्मना को जोड़ता है। इसी जगह से श्वांस-हृदय की गति होती हैं। जो तार मस्तिष्क और

सुष्मना से आरम्भ होकर शरीर के दूसरे अंगों को जाते केन्द्र त्यागी तथा जो मस्तिष्क में आते हैं उन्हें केन्द्र गामी कहते हैं। केन्द्र त्यागी तार मांस ग्रन्थियों में जाते हैं। ता नाड़ी तार मांस में पहुंचता है। तब उसके तार अलग अलग हो जाते हैं। हर एक मांस पेशी को एक सूक्ष्म तार जाता तारों की सूक्ष्म शाखाओं द्वारा ये आज्ञा प्रत्येक सैंल को मिलत है। तब सैलें उसकी आज्ञानुसार फैलती और सिकुड़ती हैं। इस तरह गति पैदा हो जाती है। ये गति दो प्रकार की हैं।

एक हमारी इच्छा से सम्बन्ध रखती है। दूसरी का सम्बन्ध मस्तिष्क की आज्ञा से होता है। जैसे दिल का धड़कना धमनं का फड़कना, पाचन क्रिया, रक्त परिवहन आदि अनुइच्छु गतियां हैं।

और केन्द्रगामी तारों द्वारा शरीर के प्रत्येक भाग सूचनायें मस्तिष्क तक पहुँचती हैं। जैसे बिच्छू के काटे जा पर, ये खबर केन्द्रगामी तार द्वारा मस्तिष्क को पहुँचती है। ज किन्हीं अंगों के तारों में कोई विकार हो जाता है। तो वे ब जाते हैं। तब उस अंग से मस्तिष्क तक सूचना नहीं पहुंच प्रायः कोढ़ में ऐसा होता है।

मेरुदंड या रीढ़ Spinal cord की हड्डी छोटी २ कशेरुक से मिलकर बना हैं कशरुका परस्पर जुड़े होते हैं। इनके जुड़ के स्थान पर दोनों ओर के छिद्रों में से होकर नाड़ियां निकलत हैं। यही रीढ़ की हड्डी नीचे की ओर नितंभ गंड और ऊ बाहु गंड बनाती हैं। डोरी की तरह शरीर में ६०० बंधन हैं उनको स्नायु कहते हैं। स्नायु शरीर में मांस, अस्थि, मेद (चर्बी इनको बांधने के लिए हैं। बड़ी २ स्नायु हाथ पांव, अंगों

फैलाने समेटने का कार्य करती हैं वे गिनती में १६ हैं। उन्हें कन्डरा कहते हैं। स्नायु भी एक प्रकार की नसें हैं जो शिराओं से बड़ी होती हैं अंग्रेजी में स्नायु को Nerve कहते हैं।

स्नायु मंडल की जननी उदर है क्योंकि नाभि में समान वायु रहती है। जो पावन क्रिया के तंत्रों का संचालन करती है। जो अन्न आमाशय में जाता है उसको जठराग्नि द्वारा उदर में पचाया जाता है और वहां से विद्युत तैयार होती है जो समस्त शरीर पर नियन्त्रण रखती है। और यहीं से मस्तिष्क का कार्य चलता है।

नोट—मस्तिष्क को तार घर की समानता दी गई है। और स्नायु को तार की लाइन लिखा है। जिस प्रकार ब्रह्मांड में विद्युत है। शरीर में यही विद्युत प्राण) कहलाती है।

॥ आरोग्य व योग मुक्ति के साधन ॥

वीर्य कोश मलाशय व मूत्राशय के मध्य में स्थित है।

शरीर को (रक्षा का साधन) वीर्य का ओज बनाना है। सन्तानोत्पत्ति के अतिरिक्त कुवासनाओं तथा दूषित संस्कारों के प्रभाव से हमारा शुक्र वीर्याशय से खारिज होता रहता है और उसके खाली होते ही इसको भरने वाली वीर्य वाहिनी नाड़ियां अण्ड कोषों में उत्पन्न वीर्य को खींचकर लाती हैं और कोष को भरने में लगी रहती हैं। जिसका परिणाम यह होता है कि रक्त में जाने वाली मात्रा बहुत कम हो जाती है इसलिए हमारे शरीर की कान्ति व तेज, पराक्रम कम हो जाता है और अगर वीर्याशय बार बार अजीर्ण होने व उत्तेजक पदार्थों

के सेवन से गर्मी पा जाता है तब अस्वाभाविक ढंग से खाली होता रहता है और अण्ड कोषों में उत्पन्न वीर्य शुक्र कोष को पूर्ण करने में ही लगा रहता है ऐसी स्थिति में रक्त में वीर्य भेजने वाली धारा सर्वथा बन्द हो जाती है और रक्त को वीर्य से उत्पन्न ओज नहीं मिलता इस कारण हृदय व मस्तिष्क निर्बल होकर स्नायु रोगों को जन्म देते हैं। आप इस प्रकार समझ लीजिये कि जैसे दूध को मथनी से बिलोकर मक्खन निकालकर बाहर फेंक देवें तो फिर शरीर की दशा भी निर्जीव, निस्तेज वीर्य के निकलने पर होती है प्राण के स्थिर होने पर मन स्थिर होता है और प्राण के स्थिर होने पर वीर्य स्थिर होता है तब वीर्य के स्थिर होने पर हमेशा बल पराक्रम तेज की वृद्धि होकर सुडौल व बलवान होता है। मन, वीर्य, प्राण का परस्पर सम्बन्ध है। "प्राणो वा वीर्यम्" प्राण ही वीर्य है। क्योंकि प्राण ही शरीर में वीर्य को स्थिर रखने का कारण है। योगियों के उर्ध्वरेता होने के लिये प्राणवायु को सुषुम्णा नाड़ी के द्वारा भृकुटी में ध्यान लगना चित्त निरोध का उपाय है। उपनिषदों में लिखा है "आयुर्वप्राणः" प्राण ही आयु है। प्राणो वा अमृत प्राण ही अमृत है। योग में जिन चक्रों को खोलना सीखते हैं वे चक्र क्या हैं ज्ञान तन्तुओं के केन्द्र हैं जिस विषय के ज्ञान तन्तुओं का चक्र जागृत होता है उस विषय का ज्ञान योगी को पूर्ण हो जाता है इसी क्रम से मूलाधार से लेकर ब्रह्मरंध्र तक सब ही खुल जाते हैं। योगी ध्यानमवस्थित होकर प्राणायाम जंगल की वायु सेवन भ्रमण संयम का पालन करके मुक्ति को प्राप्त करते हैं समस्त शारीरिक मानसिक दिव्य शक्तियां जागृत हो जाती हैं।

उषाकाल

जो प्राणायाम न कर सकें उन्हें उषाकाल में जंगलों में

श्वांस लेने चाहियें ताकि फेफड़ों के वायु मन्दिरों में अमृत वेला वायु के भरने से शुद्धि, पुष्टि हो जांय। यह विचार सत्य है कि सूक्ष्म पदार्थ की अपेक्षा स्थूल पदार्थ जल्दी वश में हो जाता है अतः प्राण चूंकि मन की अपेक्षा अधिक स्थूल है इसलिए प्राणों को अपने वश में करने में इतनी कठिनाई नहीं होती जितनी मन को वश में करने में होती है। प्राणों का मन से घनिष्ट सम्बन्ध है जहां प्राणों की गति होगी वहीं मन की भी होगी। मन व प्राण दूध और पानी की तरह मिले हुए हैं इसलिए एक साथ गति करने वाले हैं।

अतः परिणाम यह निकला कि प्राणायाम ही से वीर्य को ओज में परिवर्तित करना चाहिए।

वीर्य (शुक्र) अमृत

गर्भ में सिर नीचे की ओर होने के कारण माता, पिता के रज वीर्य का शेषांश बालक के ललाट में पारद बिन्दु की तरह १० रत्ती प्रमाण में रहता है वह वीर्य बिन्दु पांच वर्ष तक की अवस्था में ललाट में रहता है। इस अवस्था में बालक को केवल दूध ही पिलाना चाहिए। पांच वर्ष की अवस्था के बाद कुछ गर्मी आने लगती है उस समय ये वीर्य बिन्दु मज्जा की सहायता से वीर्य बनाना आरम्भ कर देता है। यह कच्चा वीर्य पांच से नौ वर्ष तक की आयु में थर्मामीटर के पारे की तरह ललाट से उतरता हुआ भूचक्र में रहता है। इस अवस्था में भी बच्चों को मिर्च मसालों का भोजन देना चाहिए नौ वर्ष से १२ वर्ष तक कुमारावस्था में वीर्य दोनों कन्धों के बीच गर्दन की गांठ में आ जाता है। इस अवस्था तक दूध अधिक देना चाहिये

इस अवस्था में फेफड़े इस योग्य हो जाते हैं कि कोई साधारण व्यायाम कराया जा सकता है।

"१७ वर्ष से १६ वर्ष" तक की किशोरावस्था में वीर्य मेरुदण्ड के द्वारा मूलाधार चक्र (गुदोपस्थ) तक आ जाता है। इस अवस्था में वीर्य का बड़ा कड़ा ध्यान रखना चाहिये। स्त्री दूर रही किसी बालक या किशोर के शरीर से अपना शरीर नहीं छुआना चाहिए। एक बार भी वीर्य पात हो गया तो अमोघ वीर्य का स्वप्न अपूर्ण ही रह जाता है। १६ से २५ वर्ष तक की अवस्था वीर्य की वृद्धि का काल माना गया है। इस अवस्था में वीर्य की प्रबल उमंग हो जाती है। बुद्धि तार्किक हो जाती है और वीर्य समस्त शरीर में फैल जाता है। वीर्य का शरीर में कोई नियत स्थान नहीं रहता। ब्रह्म की तरह व्यापक रहता है। अर्थात् रक्त (रुधिर) में मिल जाता है।

जैसेः—

यथा पयसि सर्पिस्तु गूढश्चेक्षौ रसो यथा।
एवं हि सकले काले शुक्रं तिष्ठति देहिनाम्॥

अर्थात्—जैसे दूध में घी, ईख में मिठास, तिल में तेल तथा काष्ठ में अग्नि विद्यमान हैं। उसी प्रकार वीर्य भी समस्त शरीर में वास करता है।

इस ब्रह्म सदृश वीर्य की गति को जो प्राणायाम द्वारा मस्तिष्क की ओर दृढ़ कर लेवें उनको भूमण्डल का सभी आनन्द प्राप्त हो जाता है।

अथर्ववेद का सुबोध भाष्य

लेखक—पं० श्री पाद दामोदर सातवलेकर जी

अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या ।
तस्यां हिरण्ययः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः ॥

अथर्ववेद १० । २ । ३१

जिसमें आठ चक्र हैं और नौ द्वार हैं ऐसी यह अयोध्या देवों की नगरी है उसमें तेजस्वी कोश है, जो तेज से परिपूर्ण स्वर्ग है ।

नोटः—मुख, जीभ दोनों का एक द्वार है इसलिये दस इन्द्रियों के नौ द्वार हैं ।

चक्र	स्थान	तत्व	
१ मूलाधार चक्र	गुदा के समीप पेडू में	पृथिवी तत्व	४ दल
२ स्वाधिष्ठान चक्र	लिंग के सामने त्रिक में	जल तत्व	६ दल
३ मणि पूरक चक्र	नाभि के सामने मेरुदंड में	अग्नि तत्व	१० दल
४ अनाहत चक्र	हृदय के सामने ,,	वायु तत्व	१२ दल
५ विशुद्ध चक्र	कण्ठ के सामने ,,	आकाश तत्व	१६ दल
६ आज्ञा ,,	भ्रू मध्य भाग में	सूर्य तत्व	
७ सूर्य ,,	इस के चार अगुंल ऊपर	सूर्य	४८ दल
८ सहस्राधार	मूर्द्धा (चोटी का स्थान)	चन्द्रमा तत्व	

प्राण के बलवान होने से एक एक चक्र क्रम से खुलने आरम्भ होते हैं । चक्रों की शुद्धि 'शरीर के नाड़ी जाल के शुद्ध' होने पर ही होती है अर्थात योगी की आत्मा में प्रकाश हो जाता है ।

उपाय सात्विक आहार, प्राणायाम, ध्यान, योगासन, ब्रह्म
पालन नियम—पहले आप मिट्टी की पट्टी द्वारा "मूलाधार च
जो पृथिवी तत्व है उसका उपाय करें। पाचन क्रिया को
करने के लिए नाभि केन्द्र पर पट्टी रखें। इस मिट्टी के प्र
से मूलाधार चक्र और स्वाधिष्ठान चक्र खुल जाते हैं। मला
मूत्राशय; दोनों शुद्ध, पुष्ट हो जाते हैं रोगों का मूल कारण
होते ही सारे चक्र क्रमवार खुलते रहेंगे शरीर के प्रत्येक
में बल आने से सारे रोग नष्ट होने आरम्भ हो जायेंगे।

पृथिवी का देवता अग्नि है और अग्नि से सूर्य्य की उत्पत्ति होती है

इस प्रकार पृथिवी का सूर्य्य के साथ सम्बन्ध है पृथि
उदर के है, सूर्य्य = मस्तिष्क के है। जैसा अन्न उदर के अ
जाएगा वैसा ही वीर्य मस्तिष्क में जाकर समस्त शरीर को
करता है।

१. अन्नमय कोश—अन्न से रस, रक्त, मांस, मेद, अ
मज्जा ये ६ धातु ६०० घण्टे अर्थात २५ दिन में बन जाती

२ प्राणमय कोश—मज्जा से वीर्य बनता है अर्थात
दिन से बनता है ये अन्न का २६ वां अंश है यही प्राण है
का भोजन है जो सूर्यचक्र में ओज के रूप में रहकर
सुषुम्णा नाड़ी द्वारा जल रूप में बहकर समस्त शरीर के
को पुष्ट करता है। ये वीर्य ही प्राणों की संचालन क्रिया
नियन्त्रण करता है।

३. मनोमय कोश—सहस्त्राधार चक्र जो चन्द्रमावत

वहां से सुषमणा की एक नाड़ी हृदय में लगी है हृदय के देवता भी चन्द्रमा हैं जहां मन के साथ पांच कर्म इन्द्रियां हैं।

४ विज्ञान मय कोष—मस्तिष्क में सूर्य चक्र है जो बुद्धि ज्ञान इन्द्रियों का केन्द्र ओज का स्थान है।

५. आनन्दमय कोश--तब जीव, ईश्वरी आनन्द से आनंदित होता है।

प्राकृतिक चिकित्सा में अन्न-वीर्य का विज्ञान जानना आवश्यक है।

पाँच कोश

(१) अन्नमय कोश--जो त्वचा से लेकर अस्थि पर्यन्त का समुदाय पृथिवीमय है।

(२) प्राणमय कोश—जिसमें प्राण जो बाहर से भीतर आता "अपान" जो भीतर से बाहर जाता "समान" जो नाभिस्थ होकर सर्वत्र शरीर में रस पहुँचाता "उदान" जिससे कण्ठस्थ अन्न पान खींचा जाता और बल पराक्रम होता है "व्यान" जिसमें सब शरीर में चेष्टा आदि कर्म जीव करता है।

(३) मनोमय कोश—जिसमें मन के साथ अहंकार, वाक् (मुख हाथ पांव, गुदा, लिंग पांच कर्म इन्द्रिया हैं।

(४) विज्ञानमय कोश—जिसमें बुद्धि, चित्त, श्रोत्र, त्वचा, नेत्र जिह्वा, नासिका ये पांच ज्ञान इन्द्रियां हैं।

(५) आनन्दमय कोश—जिसमें प्रीति, प्रसन्नता, न्यून

आनन्द अधिक आनन्द, और आधार कारण रूप प्रकृति है, ये पांच कोश कहाते हैं, इन्हीं से जीव सब प्रकार के कर्म, उपासना ज्ञानादि व्यवहारों को करता है। इन सब को अवस्थाओं से जीव पृथक है क्योंकि जब मृत्यु होती है तब सा कोई कहते हैं जीव निकल गया क्योंकि जीव के विना ये सा जड़ पदार्थ हैं। उनको सुख दुख का भोग व पाप पुण्य कर्त्तव्य कभी नहीं हो सकता हां इनके सम्बन्ध से जीव पाप पुण्यों का कर्त्ता और सुख दुःखों का भोक्ता है।

साथ ही अन्नमय कोश व प्राणमय कोश को शुद्ध रखने के लिए प्राणवायु के अवयव रूप समान वायु जो नाभि रहकर पाचन तन्त्र चलाती है उसकी चिकित्सा मिट्टी द्वारा करने से के तीनों कोश शुद्ध, पुष्ट हो जाते हैं।

सूक्ष्म शरीर

सूक्ष्म शरीर—पांच प्राण, पांच ज्ञानेन्द्रिय पांच सूक्ष्म भू मन तथा बुद्धि इन १७ तत्त्वों का समुदाय सूक्ष्म कहाता है जन्म मरणादि में भी जीव के साथ रहता है इसके दो भेद हैं एक भौतिक अर्थात जो सूक्ष्म भूतों के अंशों से बना है दूसरा स्वाभाविक जो जीव के गुण रूप हैं *यह दूसरा अभौतिक शरीर मुक्ति में भी रहता है।* इसी से जीव मुक्ति में सुख को भोगता है। तीसरा कारण जिसमें सुषुप्ति अर्थात गाढ़ निद्रा होती है वह प्रकृति रूप होने से सर्वत्र विभु और सब जीवों के लिए एक है। चौथा तुरीय शरीर वह कहाता है जिसमें समाधि से परमात्मा के आनन्द स्वरूप में मग्न जीव होते हैं। इसी समाधि संस्कार जन्य शुद्ध शरीर का पराक्रम मुक्ति में भी यथावत सहायक रहता है। जिस प्रकार सूक्ष्म शरीर में १७ तत्व

इसी प्रकार स्थूल शरीर में भी १७ तत्व ही हैं जीव को सूक्ष्म, स्थूल दोनों शरीर के साथ ही मुक्ति का आनन्द ईश्वर की ओर कर्म फल अनुसार न्याय व्यवस्था अनुसार भोगना, भुगवाना चहिए।

सृष्टि में इन ३४ तत्वों (सूक्ष्म स्थूल) शरीर से जीव सुख-दुख भोगता है

सूक्ष्म शरीर — मन-बुद्धि
१७ — पांच प्राण—नाग, कुर्म कृकल-देवदत्त, धनञ्जय
पांच ज्ञानइन्द्रियां—कान आंख नाक जीभ त्वचा
पांच तन्मात्रा—शब्द रूप गन्ध रस-स्पर्श

स्थूल शरीर — चित्त अहंकार
१७ — पांच वायु—प्राण, उदान, समान, अपान, व्यान
कर्म इन्द्रियां—मुख हाथ पांव लिंग गुदा
पांच स्थूल भूत—आकाश, वायु, अग्नि, जल पृथिवी

अष्टाचक्रं वतत एकनेमि सहस्राक्षरंप्र पुरो निपश्चा ।
अर्धेन विश्वं भुवनं जजान यदस्यार्धं कतमः स केतुः ॥
अथर्वेद ११। ४ मन्त्र २२

आठ चक्रों से युक्त सहस्त्र अक्षरों से व्यक्त और एक ही केन्द्र जिसका है ऐसा प्राण चक्र आगे और पीछे चलता है। आधे भाग से सब भवनों को उत्पन्न करके जो इसका आधा भाग शेष रहा वह किस का चिन्ह है।

शरीर में जो आठ चक्र हैं जिनमें प्राण जाता है उ
मस्तिष्क में सहस्त्राक्षर चक्र का स्थान है। यही मस्तिष्क
मध्य और मुख्य भाग है प्राण का एक केन्द्र हृदय में है।
प्रकार एक केन्द्र के साथ आठों चक्रों में सहस्त्र आरों के
आगे और पीछे चलने वाला यह प्राण चक्र है श्वांस उच्छ
तथा प्राण अपान द्वारा प्राण चक्र की आगे पीछे की गति होत
प्राण का एक भाग स्थूल शरीर को शक्तियों के साथ सम्ब
रखता है। दूसरा भाग सूक्ष्म, गुप्त आत्मा की शक्ति के स
सम्बन्ध रखता है इस चिकित्सा का पूर्ण सम्बन्ध शरीर, आ
की शक्ति को पुष्टि करना अभीष्ठ है।

हृदय में १०१ नांड़ियां, मस्तिष्क १०००० नाड़ियों का आ
है प्रथम नाभि से वायु द्वारा रस रक्तादि बनकर ही हृदय
पुष्ट करते हैं। साथ ही मस्तिष्क को पूर्ण शक्ति के साथ
करते हैं।

जीवात्मा प्राण का सम्बन्ध

अर्थात अन्न, प्राण, मन, वीर्य, ओज सभी दूध पानी
तरह मिलकर इस शरीर व आत्मा को बलवान बनाते हैं।
पांचों कोशों के शुद्ध होने से जीव आनन्द कोष का रस लेता
इस जगत में सूर्य, चन्द्रमा ये प्राण ही हैं सूर्य किरणों के
वायु में प्राण रखा जाता है और चन्द्र अपने किरणों
औषधियों में प्राण रखता है मेघ, विद्युत अपने अपने
द्वारा जगत को प्राण दे रहे हैं शरीर रूपी खेत में प्राण
बैल ही खेती करता है। यहाँ का किसान जीवात्मा है श
क्षेत्र है जीवात्मा क्षेत्रज्ञ है प्राण बैल हैं जीवन व्यवहार रूप हे

चल रही है। आत्मा का प्राण के साथ इस प्रकार का सम्बन्ध है आत्मा ब्रह्मा का वाचक है ब्रह्मा का वाहन हंस है अर्थात आत्मा का प्राण के साथ अखन्ड सम्बन्ध है। यह प्राण हंस है वह हृदय के मानस सरोवर में क्रीड़ा करता है। श्वांस लेने के समय यह प्राण उस सरोवर में गोता लगाता है उच्छवास लेने के समय ऊपर उड़ता है।

प्राण

मस्तिष्क मज्जा तन्तुओं का मुख्य केन्द्र है उसके आधीन मस्तक, हृदय, नाभि ये तीन स्थान हैं सिर का देवता सूर्य है हृदय का देवता चन्द्रमा जहां मन रहता है और नाभि जहां समानवायु रहकर उदर का संचालन करती है उदर का देवता अग्नि जो पाचन, रेचन का कार्य करता है सूर्य केन्द्र (मस्तिष्क का मध्य और मुख्य भाग है) सूर्य किरण सुषुम्णा जिसको चन्द्रमा धारण किए है वही समस्त शरीर का संचालन करती है प्राण सूर्य में केन्द्रित हुआ है वहां से सूर्य किरणों द्वारा वायु में आता है और वायु के साथ हमारे रक्त में जाकर हमारा जीवन बढ़ाता है सूर्य किरणों के बिना प्राण की प्राप्ति नहीं हो सकती इसलिए उषाकाल में जंगलों में जाकर प्राण शक्ति की वृद्धि करनी चाहिए इससे आयु वृद्धि होती है।

सुषुम्णा नाड़ी उस स्थान से निकलती है जहां सिर के बीच में इडा पिंगला मिलती हैं वही स्थान सूर्य केन्द्र (प्राण) का स्थान है और हृदय भी दस अंगुल प्रमाण माना गया है जहां पंच महाभूत व मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार दसवां जीवात्मा स्वामी जी ने माना है। तीसरा स्थान नाभि है वहां भी ७०० शिरायें हैं।

सुषुम्णा

सुषुम्णः सूय रश्मिश्चन्द्रमा गन्धर्वस्तस्य नक्षत्राण्यप्स-
रसो भेकुरयो नाम। स न इदं ब्रह्मक्षत्रम्पातु तस्मै
स्वाहा वाट् ताभ्यः स्वाहा ॥

यजु० अध्याय १८ मन्त्र ४०

सुषुम्ना—हे मनुष्यो जो सूर्य की किरणों वाला जिससे उत्तम सुख होता और जो सूर्य की किरणों को धारण किए है वह चन्द्रमा सबको आनन्द युक्त करने वाला चन्द्र लोक है उसके जो अश्विनी आदि नक्षत्र और आकाश में विद्यमान किरणों द्वारा प्रकाश को करने वाला प्रसिद्ध है वे चन्द्र की अप्सरा हैं।

ऋग्वेदादि भाष्य भूमिका—ग्रन्थ प्रामाण्या प्रामाण्य विषय छटी कथा जो गया को तीर्थ बना रखा है उसमें स्वामी जी ने लिखी है।

इडापिङ्गला सुषुम्णा कूर्म्म नाड्यादीमां गङ्गादि संज्ञा स्तीति। तासां योग समाधौ परमेश्वरस्य ग्रहणात्। तस्याध्यानं दुःख नाशकं मुक्ति प्रदं च भवत्येत्र! तासा मिडा दीनां धारण सिध्यर्थं चित्तस्य स्थिरीकरणार्थं स्वीकरण मस्तीति तत्र ग्रहणात्। एतन्मन्त्र प्रकरणे परमेश्वर स्यानु वर्तनात्। एवमेव (सितासिते यत्र सङ्गथे तत्राप्लुता सो दिवमुत्पतन्ति०) एतेन परिशिष्ट वचनेन केचिद् गङ्गा यमुनयोर्ग्रहणं कुर्वन्ति! सङ्गथे इति पदेन गङ्गा यमुनयः संगोगस्य प्रयाग तीर्थ मिति संज्ञा कुर्वन्ति तन्न सङ्गच्छते। कुतः। नैव तत्राप्लुत्य स्नानं कृत्वा दिवं द्योत-

नात्मकं परमेश्वरं सूर्यं लोकं चोत्पतन्ति। गच्छन्ति किन्तु पुनः स्वकीयं स्वकीयं गृहमागच्छन्त्यतः. अत्रापि सित शब्देनेडायाः। असित शब्देन पिङ्गलायाश्च ग्रहण यत्र तु खल्वेत योर्नाडन्यो सुषुम्णायां समागमो मेलनं भवति तत्र कृत स्नानाः परम योगिनो दिवं परमेश्वरं प्रकाशमयं मोक्षाख्यं सत्य विज्ञानं चोत्पतन्ति सम्यगच्छन्ति प्राप्नुवन्ति।अतोऽनयोरत्रात्र ग्रहणं न च तपोः। अत्र प्रमाणम्।

भावार्थ—गङ्गा आदि का नाम इडा पिङ्गला सुषुम्णा कूर्म और जठराग्नि की नाड़ियों के हैं उनमें योगाभ्यास से परमेश्वर की उपासना करने से मनुष्य लोग सब दुःखों से तर जाते हैं क्योंकि उपासना नाड़ियों के द्वारा धारण करनी होती है इस हेतु से इस मन्त्र में उनकी गणना की है इसलिए उक्त नामों से नाड़ियों का ग्रहण करना योग्य है (सितासिते०) सित इडा और असित पिङ्गला ये दोनों जहां मिली हैं उसको सुष्मणा कहते हैं उसमें योगाभ्यास से स्नान करके जीव शुद्ध हो जाते हैं फिर शुद्ध रूप परमेश्वर को प्राप्त करके सदा आनन्द में रहते हैं इसमें निरुक्तकार का भी प्रमाण है।

सारांश—सुषुम्णा के आधार पर ही प्राण (विद्युत शक्ति आवागमन का मार्ग है समस्त शरीर का आधार है सारी नाड़ियों के अन्दर मल जब तक रहता है उस समय तक प्राण सुषुम्णा नाड़ी में कभी भी भली प्रकार प्रवेश नहीं कर सकता इसलिए प्रथम आप इस चिकित्सा को अपनाकर शरीर को शुद्ध बनाकर योग द्वारा मुक्ति मार्ग का आनन्द लीजिएगा अर्थात प्राण को मूर्द्धा में स्थिर करने योगियों के ऊर्ध्वरेता होने के लिए यही एक उपाय है कि प्राणायाम-योगासन-यम नियम सभी का पालन

करना संयम पूर्वक आहार विहार आवश्यक है। इससे शरीर शुद्ध पुष्ट होता है फिर प्रत्याहार, ध्यान, धारण, समाधि द्वारा योगीजन आनन्द प्राप्त करता है।

जब समस्त चक्र समान रूप से सुप्रवाहित रहने लगते हैं तो सुषुम्णा के ऊर्ध्व और अधः दोनों स्त्रोत खुल जाते हैं दोनों स्रोतों के खुल जाने से उर्ध्व स्रोत दिव्य ज्ञान शुभ्र ज्योत्सना का सरण तथा अमृत का निक्षरण होता है, जिससे दिव्य दृष्टि और आनन्द की प्राप्ति होती है। अध स्रोत [कुण्डलिनी धाम] से सूक्ष्म प्राण तथा कुण्डलधारा का "उर्ध्वसरण" मूर्धा की ओर होता है जिससे प्रकृति जन्य परम शान्ति और तृप्ति होती है। यजुर्वेद अ० १९ मंत्र ९१

इंद्रस्य रूपमृषभो बलाय कर्णाभ्या ँ श्रोत्रममृतं ग्रहाभ्याम्। यवान बर्हिर्भ्रुवि केसराणि कर्कन्धु जज्ञे मधु सारघं मुखात्॥

इन्द्र (बिजली, अग्नि के मध्य नेत्र से रूप को ग्रहण करती है। कान अमृत रूपी वाणी को सुनाते हैं। जो यवों के समान हैं जीभ इस अमृत से मधु (शहद) के समान स्वाद लेती है। इस शुद्ध जल से जो नेत्र व ललाट के बीच सुषुम्णा में बहता है। ज्ञानी पुरुष योग सामर्थ्य से सुषुम्णा में प्राणवायु का निरोध कर ईश्वर विषयक विशेष ज्ञानों को मुख से उत्पन्न करता है।

नोट – सुषुम्णा नाभि चक्र में रहकर अमृत कुण्ड को सुरक्षित करती और समस्त शरीर की नाड़ियों को अमृत से तृप्त करती है। इसीलिये योगी-यव-शहद-अजा (बकरी) गौ दूध पाव

करते हैं। जिसने इन सप्त ऋषि कर्णा विमौ नासिके चक्षणी मुखम) कान, नाक, चक्षु मुख सात द्वारों को निर्दोष बना लिया है वह ऋषि सप्त र्न्रधिः है।

सुषुम्णा नाड़ी जो बिजली का तार है (सूर्य) को प्रकाशित करती है।

अध्याय ४

पाचन तन्त्र में नाभि का स्थान

समान वायु का केन्द्र (जठराग्नि) को ठीक रखने का कारण नाभि (धरण की चिकित्सा

जो गांवों में घूमने फिरने से पता लगा अनेक रोगियों में नाभि अपने स्थान से सरक गई है इसका कारण अधिक बोझा उठाना, शारीरिक श्रम शक्ति से अधिक जैसे—कम आयु में हल जोतना व बालविवाह, भोग विलास का जीवन, कुट्टी काटने की मशीन खींचना, कुए से बाल्टी में अधिक पानी खींचना इत्यादि। अब इसकी चिकित्सा जो गांवों में पाई गई। कोई पेड़ पर लटक कर पिलम्बे लेना कोई नाभि पर आस पास तेल मलना गर्म पानी के तड़ेदेना नाभि पर तरह तरह के पत्ते गर्म करके बांधना इत्यादि —इन उपायों से कभी कभी पूरा लाभ भी होने लगता है परन्तु पाचन क्रिया की गड़बड़ अजीर्ण (कब्ज) होने से फिर नाभि अपने स्थान से सरक जाती है सारी आयु मनुष्य दुख भोगता है। प्रायः नाभि का अपने स्थान से सरक

जाना, ऊपर चढ़ जाना अनेक स्त्री, पुरुषों को शक्ति, बल से अधिक कार्य करने से होता है।

चिकित्सा मिट्टी की रोटी (पट्टी) पेट पर रात दिन में बार रखने से महीने दो महीने में नाभि अपने स्थान पर आ जाती है पथ्य पालन करना चाहिये पुरुषों की नाभि बांई ओर स्त्रियों की नाभि दाहिनी ओर, ओरपेशन की हुई स्त्रियों की नाभि उपर को ओर सरक जाती है। क्योंकि नाभि ही गर्भ को धारण करती है। नाभि को धरण कहते हैं।

शरीर में पेट, रेल में इंजन की तुलना नाभि का स्थान

आपने देखा होगा कि रेलगाड़ी जो कोयले (अग्नि) तथा पानी से मिलकर बनी भाप से चलती है वहां एक मीटर भाप की जांच के लिए इन्जन में लगा होता है। यदि गर्मी ... दर्जे से अधिक बढ़ गयी तो फौरन पुर्जा घुमाकर भाप निकाल दी जाती है अगर कम हो जाती है तो तुरन्त आग तेज कर दी जाती है। ठीक इसी तरह हमारे शरीर की नाभि, जो इस शरीर का वह केन्द्र है जहां से शिराओं व धमनियों का जाल रोम कोषों तक फैला हुआ है। वहां समान वायु रहती है वात कफ, पित्त भी ठीक रहेंगे। शरीर का मुख्य संचालक वायु है जहां चाहे पित्त, रक्त, रस व रक्त को पहुँचा देती है जिस तरह आकाश में वायु ठीक प्रकार से बादलों का इधर उधर पहुंचा देती है।

उदर केन्द्र नाभि जो समस्त शरीर का केन्द्र है

तमू षु समना गिरा पितृणां च मन्मभिः
नाभाकस्य प्रशस्तिभिर्यः सिन्धूनामुपोदये सप्तस्वसा स मध्यमो नभन्तामन्यके समे ॥

ऋग्वेद मं० ८ सूक्त ४१ मंत्र २।
(निरुक्त दैवत कां० अ० ४ ख०५)

अर्थ- जिस प्रकार विद्वान पुरुष अन्तःकरण से गुप्त ईश्वरीय ज्ञान को वाणी से स्तुति द्वारा गाते हैं। नाभाक ऋषि भी ईश्वर के ज्ञान का वर्णन करते हैं।

नभ (अन्तरिक्ष) में समान वायु सूर्य-पृथ्वी के मध्य सात जल के हल्के भारी अवयव व भूमि के साथ सात समुद्रों को उत्पन्न करती है।

उसी प्रकार उदर (नभ) के केन्द्र नाभि के मध्य समान वायु रहकर सात धातुओं को उत्पन्न करती नाड़ियों में बहाती सात आशयों को मिलाती है।

नोट—ये नाभाक ऋषि मूल में ही शारीरिक, आत्मिक रोगों को नष्ट करने वाली विद्या को जानता है।

संगम वृति अधिनायक करणो नाभि चक्रः

नाभिचक्र के द्वारा संगम की भावनाओं में राजा का अधिकार

है। ये चक्र वीर्य को परिपक्व अवस्था से सुरक्षित रहता है। का सारे शरीर पर अधिकार है जो राजा गृहस्थ धर्म के विप... अपनी अर्द्धांगनी (रानी) के साथ अनधिकार चेष्टा करे तब... का राष्ट्र रूपी ये शरीर रोगग्रसित हो कर समय से पहले... हो जायेगा अर्थात् संयम का जीवन व्यतीत कीजिये।

चन्द्रमा, सूर्य, विद्युत ये तीन इन तीनों नाड़ियों... व्यवस्थित हैं इडा नाड़ी दोष वाली पिंगला ... अग्नि रूप वाली, सुषुम्ना नाड़ी वायु, अग्नि रूप वाली ... विद्युत वाली है जो सारे शरीर का आधार है। इन ... नाड़ियों के द्वारा तुल्य गमन और आगमन वाला मार्ग ... चाहिये और सुषुम्ना ब्रह्मद्वार के मार्ग में गमन करती है। ... प्रकार दस द्वारों पर दस नाड़ी लगी हैं। इन नाड़ियों का ... यह है।

कान में नाड़ी शब्द को ग्रहण करती है नेत्र में नाड़ी ... को ग्रहण करती है। नासिका में नाड़ी गन्ध को ग्रहण ... है जीभ में नाडी रस को ग्रहण करती है इसी प्रकार त्व... नाड़ी स्पर्श को ग्रहण करती है। हृदय से मुख द्वारा ... शब्द को उच्चारण करती है मन और बुद्धि सब हृद... प्रतिष्ठित हैं।

दस प्राण

उनका नाम, स्थान, कार्य

(१) समान वायु नाभि में रहकर आमाशय-पक्वा... भ्रमण करती है।

(२) प्राणवायु हृदय में रहकर रक्त संयोग, वियोग का काम करती है।

(३) उदान वायु फेफड़ों का आधार कण्ठ में रहती है।

(४) अपान वायु गुदा में रहकर मल, मूत्र को बाहर फेंकती है

(५) व्यान वायु सारे शरीर में रक्त आदि धातुओं को भ्रमण कराती है।

(६) नाग से डकार लेते हैं।

(७) कुर्म्म दोनों कनपटी में रहती हैं इसके प्रभाव से पलक खुलते और बन्द होते हैं।

(८) कृकल खांसने, बोलने के लिए कंठ में आती जाती है

(९) देवदत्त—जंभाई लेने में।

(१०) धनञ्जय - विद्युत स्वरूप धनञ्जय समस्त शरीर को रुधिर, वीर्य, ओज धातु द्वारा पुष्ट करती है मृत्यु समय में पेट को फुलाती है।

कुण्डलिनी जागरण

(सुषुम्ना नाड़ी का निम्न शिरा जो नाभि में जुड़ा है) उसे कुण्डलिनी धाम कहते हैं

कुण्डलिनी जागरण, सुषुम्ना नाड़ी की शुद्धि, का परिणाम अर्थात नाभि से मस्तिष्क (ब्रह्मरंध्र तक समस्त आठो चक्र क्रम से सुषुम्णा के आधार पर शुद्ध होते ही खुल जाते हैं इनका उपाय जो आजकल प्रचलित है।

(१) एक वैद्य योग की क्रियाओं का कुछ ज्ञान रखते हैं अपने शिष्यों को सदाचार की शिक्षा देकर मस्तिष्क पर। टंकोर करते हैं जिससे आसन पर बैठे शिष्य प्रातः हिलने लगते हैं। साधारणतया कुछ औषधी प्रयोग करते लेकिन युवा आयु के मनुष्यों को सिखाते हैं कहते हैं कि विधि से कुडलिनी जागरण हो जाती है।

(२) एक योगीराज पानी पिलाकर रोगियों को कै कराते हैं शीर्षासन का भी अपने शिष्यों को अभ्यास कराते हैं।

(३) प्राणोयाम, योगासन या शीर्षासन या एक आसन बैठकर हिलना अन्य सब क्रियाओं पर और विद्वानों के ग्रन्थों का स्वाध्याय करके इस परिणाम पर पहुंचा कि शरीर में (प्राण) अन्न-जल जैसा पाचन तन्त्र के पास आमाशय में उसका रस, रक्तादि धातु ठीक ठीक नियत स्थानों पर पहुंच शरीर को पुष्ट करेगा रोगी व निर्बल मनुष्य जिनका ठीक नहीं रहता वह कैसे इस अमृत का पान कर सकेंगे आप मिट्टी चिकित्सा से पाचन तन्त्र को पुष्ट शुद्ध तब आपकी सारी विद्या परा व अपरा से जिनका वेदों में लाभ उठा सकेंगे सारी नाड़ियों का मल इस चिकित्सा जाता है। कोई रोग पास नहीं आता ब्रह्मांड की वायु के के लिए यज्ञ (हवन) शरीर की शुद्धि के लिये मिट्टी का 'प्राण चिकित्सा पुस्तक द्वारा पढ़कर स्वयं लाभ उठायें परिवार को सुखी कीजिये जिस प्रकार सन्ध्या प्राणायाम, आत्मिक उन्नति का साधन हैं ठीक उसी प्रकार शारीरिक के लिये यह मेरी निकाली चिकित्सा विधि उत्तम तभी आप आर्य समाज के नियम नं० ६ के अनुसार

शारीरिक, आत्मिक, सामाजिक उन्नति करना है इस सिद्धान्त से प्रथम शारीरिक उन्नति, स्वास्थ्य का ध्यान रखे, बिना औषधी प्राकृतिक चिकित्सा कीजिये ।

आयुर्वेद चिकित्सा के दो विभाग हैं

प्रथम संशोधन द्वितीय संशमन

संशोधन—शरीर के समस्त रोगों दोषों को मूल सहित अर्थात विजातीयद्रव्य को बाहर निकालना है जैसे पाचन क्रिया ठीक करना ।

संशमन—दोषों को तत्काल किसी प्रकार शरीर में ही नष्ट करना जैसे कफ, खासी, का रोग है उसे ऐसा इन्जक्शन देना जिस से कफ खुश्क हो जाय ऐसी क्रिया बारम्बार करने से फेफड़ा इत्यादि पर कफ के खुश्क होने से क्षय, श्वास, दम्मा अनेक जीर्ण (पुराने) रोगों का जन्म होता है क्योंकि इस क्रिया से नवीन रोग दब जाते हैं क्योंकि रोगी आगे को संशोधन चिकित्सा नहीं कराता यह प्राकृतिक चिकित्सा संशोधन करके शरीर को निरोग करती है साथ ही दोषों का शमन भी होता रहता है क्योंकि हमारा कारण शरीर पंच भौतिक है ।

सृष्टि विज्ञान से शरीर विज्ञान की समानता

स्वास्थ्य को स्थिर रखने के नियम

अनुसन्धान व संशोधन से निरीक्षण, परीक्षण से रोग, व (उपचार विधि) औषधी, पथ्य का निर्णय किया है रोग के दो स्थान हैं उदर, मस्तिष्क का सम्बन्ध ।

उपचार विधि—नाभि केन्द्र-स्थानीय चिकित्सा।

औषधी—पंचमहाभूत व (विद्युत, सूर्य, चन्द्रमा)

पथ्य—प्राकृतिक दशा में अन्न-फल-सब्जियां-दूध

दिनचर्य्या— १. आहार (२. शारीरिक श्रम व व्याय

३. (निद्रा का संतुलन)

अन्न व प्राण (वीर्य) के सम्बन्ध का ज्ञान

मैं सभी नेचर क्योर डाक्टरों से प्रार्थना करता हूँ कि इ विज्ञान को व इसके जन्म दाता प्रभु (विधाता) की रचना कर आप सब विशेषज्ञ बनकर सारे विश्व में बन्धुत्व का भर दें ताकि संसार आर्थिक संकटों से व सामाजिक बुराइ बचकर ईश्वरीय आनन्द का उपभोग करके सुखी जीवन व करे।

आयुर्वेद का सिद्धांत तीन दोष व सात धातु

शरीर में तीन दोष वात-पित्त-कफ ये तीन पदार्थ रसादि धातुओं को दूषित करते हैं इससे उनको दोष कह इसी प्रकार वे रसादि धातुओं को मलीन करते हैं इससे मल भी कहते हैं ये तीनों दोष शरीर में पांच पांच स्था रहने के कारण प्रत्येक के पांच पांच नाम रखे गये हैं। वात ७ दिन में पित्त १० दिन में, कफ १२ दिन अर्थात् त्रिदो दिन में शान्त होता है।

(वात, पित्त, कफ)

५+५

नाम	स्थान	काम
१ पाचक पित्त	अमाशय, पक्वाशय	में रहकर ६ प्रकार के अन्न को पचाता है।
२ रंजक पित्त	यकृत, तिल्ली में रहकर रस का रक्त बनाता है	
३ साधक पित्त	हृदय में रहता है	स्मरण शक्ति को बढ़ाता है।
४ आलोचक पित्त	मस्तक में रहता है	नेत्रों में प्रकाश करता है
५ भ्राजक पित्त	त्वचा में रहता है	तेल मालिश, स्नान को पचाता है।
१ क्लेदन कफ	आमाशय में रहता है	अन्न को गीला करता है अपनी शक्ति से कफ के दूसरे स्थानों को जल द्वारा सहायता देता है
२ अवलम्बन कफ	हृदय में रहता है	रस युक्त वीर्य से हृदय के भाग का अवलम्बन मस्तक और दोनों भुजाओं की सन्धि को त्रिक नामक हड्डी को धारण करता है।

३ रसन कफ	कण्ठ में रहता है	रसना और रसन क दोनों सौम्य गुण यु हैं दोनों पास रहते इस कारण जीभ रस जानती है।
४ स्नेहन कफ	शिर	यह चिकनाई देकर सा इन्द्रियों को तृप्त करत
५ श्लेष्मग कफ	सन्धियों में	सन्धियों को जोड़ता

बात–पित्त, कफ में से कोई दोष अकेला नहीं रहता पित्त साथ वायु रहती है। और कफ के साथ भी वायु रहती है। इ लिए कोई रोग एक दोष से नहीं होता।

पित्त पंगु कफ पंगुः पंगवो मल धातवः
वायु ना यत्रनीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत्

पित्त लूला है, कफ लूला है, मल और धातु भी लूले हैं इ लिए वायु जहां ले जाता है वहीं वे बादलों की तरह चले जाते

उसके अनुसार मैंने चिकित्सा को सुगम, सरल बनाने लिये दो विभाग में बांट दिया है। वायु (बात) जो सारे वि का और इस शरीर का संचालन करती है जिस प्रकार दिन सूर्य के साथ गर्म रात को चन्द्रमा के सम्पर्क से ठण्डी हो जा है। अर्थात दोष इस प्रकार दो हो गये (१) बात पित्त (२) ब कफ रोगों के दो विभाग होते ही एक चिकित्सा करनी है क्या है यह जानना है ये दोष किस प्रकार उत्पन्न होकर शरीर

रोग उत्पन्न करते हैं (१) वायु तो हम बाहर से श्वांस द्वारा लेते हैं जिसका नाम प्राण वायु है उसी के अवयव स्वरूप नाभि में समान वायु रहती और पाचन तन्त्र को चलाती है अर्थात वायु ही पित्त व कफ के अनुपान को ठीक रखती है वायु को ठीक रखने के लिये यह चिकित्सा करनी चाहिये अगर पित्त (गर्मी) बढ़ रही है तो ताजा कुएं के जल से मिट्टी का गारा बना नाभि पर नियम से रखना चाहिये।

और अगर कफ या (सर्दी का प्रभाव बढ़ा है) तब गर्म जल से मिट्टी का गारा बनाकर नाभि पर रखना चाहिए। इस चिकित्सा के सिद्धान्त का यही रहस्य है।

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुकूल दिनचर्या

पित्त–कफ वात-तोनों की शुद्धि का सरल उपाय

(१) प्रातःकाल उषाकाल में २० तोले पानी पीकर टट्टी जाना चाहिए। इससे पित्त को शक्ति मिलती है मल को आंतों से निकलने में उत्तेजना मिलती है।

(२) फिर वायु सेवन के लिए जंगलों में व नदी किनारे पूर्व दिशा की ओर मुख करके भ्रमण करना चाहिए क्योंकि छाती में कफाशय है और प्रातः ६ बजे से १० बजे तक कफ का समय है। सूर्य किरणों को छाती पर लगने से कफ की शान्ति होती है। अब आप जब जंगल से वापिस घर को आवेंगे तब आपकी कमर में सूर्य किरणें लगती रहेंगी क्योंकि कमर (मेरूदंड) में सुषुम्णा नाड़ी जो सूर्य किरणों वाली जिसको

चन्द्रमा धारण किये है। उससे शुद्ध विद्युत शक्ति मिलकर शरीर बलिष्ठ होता है। वात तन्तुओं को पुष्टि हो जायेगी।

इस प्रयोग से स्वस्थ मनुष्य वात-पित्त-कफ को समान रखकर आयु वृद्धि कर सकते हैं।

(३) अगर कोई रोग हो तो आप इस पुस्तक में पढ़कर अपनी चिकित्सा खोज कर लीजिये।

वात, पित्त, कफ इनको दोष कहते हैं।

(१) सुबह ६ बजे से १० बजे तक कफ का समय।
सुबह १० बजे से २ बजे तक पित्त का समय।
और २ बजे से ६ बजे शाम तक वायु (वात) का समय
शाम के ६ बजे से १० बजे तक कफ का समय।
रात को १० बजे से २ बजे तक पित्त का समय।
रात को २ बजे से ६ बजे सुबह तक वायु का समय।

(२) बचपन में कफ, युवा अवस्था में पित्त, बुढ़ापे में वायु,

(३) जाड़ों में कफ, गर्मी में पित्त वर्षा में वायु।

वैद्यक के मत से कफ के रोगी को कय कराते हैं। पित्त के रोगी को जुलाब देते हैं तथा वात के रोगी को पिचकारी (एनिमा) करते हैं।

प्राकृतिक उपचार—मिट्टी के प्रयोग से तीनों दोष शमन हो जाते हैं।

इस चिकित्सा के सिद्धांत

पूर्ण वेदविज्ञान पर आधारित हैं
दोनों वेदानुकूल चिकित्सा प्रणाली

दो भिन्न भिन्न दिशाओं में विभक्त हो गई है
इनके कारण की खोज की गई जो निम्नलिखित है।

(१) शारंगधर, सुश्रुत के स्थान पढ़ने पर पता लगा कि महर्षि कपिल प्रणीत सांख्य दर्शन से सृष्टि की उत्पत्ति मानकर धन्वन्तरी महाराज औषधियों का निर्माण करके मानव की सेवा करने लगे। सृष्टि की उत्पत्ति पंच महाभूत उन्हें भी मान्य है।

(२) जो वानप्रस्थ-सन्यास आश्रम की आवश्यकता को देख कर बन में 'योग दर्शन' महर्षि पतञ्जलि कृत के अनुसार चिकित्सा प्रणाली निकाली गई कि मुक्ति का साधन भी बन जाय और शरीर भी आरोग्य रह सके इसलिए ध्यानाव्यस्थित होकर प्राणायाम योगासन और प्राकृतिक चिकित्सा का ही प्रयोग किया गया। संसार में अनेक परिवर्तन हुए भिन्न भिन्न मत मतान्तरों के फैलने से धर्म के साथ साथ ये सब प्रणालियां लुप्त प्रायः हो गई इन कारणों से दोनों प्रणालियों को उन्नति का मार्ग न मिल सका।

(पंचमहाभूत)

पंच महाभूत चिकित्सा प्रणाली सर्व श्रेष्ठ प्रणाली है क्योंकि मिट्टी, जल, अग्नि, वायु, सूर्य, चन्द्रमा में कोई मिलावट नहीं हो सकती ईश्वर का जैसा ज्ञान वेद में वर्णन है उसी के अनुकूल

है। मुक्ति के साधन में महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने पांच कोश को शुद्धि होना लिखा है और योगी जन भी ८ चक्रों का खुलना मानते हैं। जो सुषुम्णा नाड़ी के अन्तर्गत शरीर में विद्युत केन्द्र जो समस्त शरीर के व्यवहार के कारण हैं इस चिकित्सा से ठीक गति करते हैं। साथ ही पाचन तन्त्र और मस्तिष्क की पुष्टि हो जाती है बस परिणाम यह निकला कि यह चिकित्सा शारीरिक, आत्मिक, सामाजिक उन्नति का आरोग्यता व मुक्ति का साधन है और ब्रह्मचारी, वानप्रस्थ, गृहस्थ, सन्यासी सभी मनुष्यों को एक समान लाभ करती है। अर्थात् पंचकोश, आठ चक्र, (पाचन तन्त्र, मस्तिष्क) के लिए एक समान प्रभावकारी व आदर्श प्रणाली है वनस्पति विज्ञान इस चिकित्सा के पश्चात निर्णय किया। वह मनुष्य ने निर्माण किया इसलिए प्रथम स्थान प्राकृतिक चिकित्सा को दीजिए द्वितीय स्थान आयुर्वेदिक चिकित्सा का है अन्य प्रणालियां सब इनके समान भारतवर्ष में लाभ नहीं पहुँचा सकता प्रत्येक काल में प्रत्येक देश ने अपना अपना आयुर्वेद अलग अलग निर्माण किया है। जिस प्रकार धर्म और राजनीति भिन्न भिन्न दृष्टिकोण प्रस्तुत करती हैं। ठीक ऐसी ही दशा चिकित्सा के विषय में पाई गई है।

(संस्कार का प्रभाव)

आज से लगभग ८० वर्ष पहले ३ आम वृक्षों में से १ आम के वृक्ष का संस्कार वृक्षों पर पञ्चमहाभूतों का प्रभाव किस प्रकार सूक्ष्म अजवायन की भावना से स्थूल में प्रवेश 'सृष्टि विज्ञान पर एक दृष्टि" वीर्य (बीज) का महत्व हमारे गांव में मेरे खेत के पास एक कुटुम्ब के वृद्ध को आम के पेड़ लगाने का बहुत उत्साह था उसने अपने खेत की एक डाल पर ३ आम के

पेड़ पांच पांच गज के अन्तर से बोये उनमें एक बीच के पेड़ का स्थान थांवला बनाया तब उसने उन गुठलियों को अजवायन के साथ मिला पानी डालकर बा दिया— वह वृक्ष १० वर्ष बाद फल देने योग्य हो गये। दो थांवलों में वैसी ही गुठलियां दबा दी गई आज लगभग ७० वर्ष से हर ऋतु में जब बौर आता है तभी से उस अजवायन के संस्कार युक्त पेड़ में धीमी सी गन्ध आने लगती लेकिन जब उसपर फल आते हैं तब आप कच्ची आमी की चटनी बनावें पाल में दाब कर खावें या पेड़ पर पका फल आवे अजवायन की सुगन्ध प्रत्येक आम में आने लगती है केवल जब वह पेड़ के लिए गुठली बोई गई थी उसी दिन संस्कार उस वृद्ध ने कर दिया आज उसके पोते ७० वर्ष के बाद भी उस सुगन्धित आम का प्रयोग करते हैं आम के वृक्ष की प्रत्येक छोटी, बड़ी डालों पर प्रतिवर्ष कई मन आम आते हैं। सारे के सारे उसी पेड़ के आम सुगन्धित हैं दोनों पेड़ बराबर में खड़े हैं उसमें कोई सुगन्धि नही आती। आप समझ लीजिए कि सूक्ष्म किस प्रकार स्थूल में प्रवेश कर गया इस वृक्ष से कितना सृष्टि विज्ञान का भेद समझ में आता है।

वह वृद्ध तो जिसने वह आम का वृक्ष लगाया था मर गया है लेकिन उसके बेटे पोते जब आम खाते हैं तब अवश्य कहते रहते हैं साथ में और कोई भी जो फल पावे हैं इसी प्रकार दयानन्द का दीपावली १९ अक्टूबर सन १९६० को ७७ वां निर्वाण दिवस रामलीला ग्राउंड देहली में श्री पन्त जी की अध्यक्षता में मनाया गया श्रद्धांजली दी गई उत्सव में लेखक भी अपने मन में महर्षि के प्रति श्रद्धा प्रकट करता रहा क्योंकि मैं तो महर्षि के यजुर्वेद भाषा भाष्य के स्वाध्याय से इस जीवन के अन्तिम काल में आज ६२ वर्ष की आयु में अपनी चिकित्सा

प्रणाली को पूर्ण करके सेवा करने को समर्थ हो सका हूँ ईश्वर से प्रार्थना है जैसे ८० वर्ष का आम का वृक्ष अजवायन की सुगन्धि से पूर्ण है वैसे हमारा राष्ट्र भी महर्षि के वेद भाष्य के मधुर फलों की सुगन्धि से परिपूर्ण रहे और प्रत्येक नर नारी इस विज्ञान को जानकर वीर्य की रक्षा के साधनों पर ध्यान देकर संस्कार युक्त जीवन व्यतीत करने का संकल्प ले।

प्रथम पाचनतन्त्र के प्रत्येक अवयव को विश्राम करने का पूर्ण अवकाश देना ही पाचनतन्त्र को सबल बनाने के लिये सर्व श्रेष्ठ उपाय है मस्तिष्क में विकार जब उत्पन्न होता है जब विजातीय द्रव्य पीठ में इकट्ठा हो जाय और उस . ा दबाव सिर पर पड़ना आरम्भ हो जाय इसलिये पाचन तन्त्र व मस्तिष्क की चिकित्सा दोनों को साथ २ विधि से समझ कर करनी चाहिये। शरीर के दोनों केन्द्रों के प्रति प्रत्येक क्षण सतर्क रह बुद्धिमानी से रक्षण करना आरोग्यता का पूर्ण लाभ उठाना है। कारण से कार्य होता है बीज से वृक्ष की उत्पत्ति होती है।

पाचनतन्त्र के विकार से समस्त शरीर की धातुओं में दोष आने से वीर्य में दोष उत्पन्न होते हैं इसी प्रकार से दोष मस्तिष्क केन्द्र से फिर ओज में आकर पैत्रिक सम्पत्ति के रूप में चलते हैं। प्रथम केन्द्र नाभि है जहां शिराएं धमनियां ऊपर, नीचे दांये, बांये अंगों में लगी हैं जो प्रत्येक मांस पेशी तक सम्बन्ध जुड़ा है। कार, कार्तिक, अगन, पोष, माघ, फाल्गुन में श्वांस के रोगियों का निरीक्षण- परीक्षण करने और इस चिकित्सा की विधि से निम्नलिखित सिद्धान्त निर्माण हो गया है। वायु कफ के रोगों पर भी।

(१) पहले नाभि पर गर्म पानी से मिट्टी की रोटी बनाकर तवे पर गुनगुनी (मामूली गर्म) करके रक्खी गई।

(२) फेफड़ों पर तिल का तेल लगा कर अलसी की पोटली से थोड़ी देर दो बार प्रातः सायं सिकाई की गई।

(३) कमर के ऊपर बीच में सुषुम्णा नाड़ी पर भी कभी कभी तेल मला गया था।

(४) पानी गुनगुना पीने को दिया गया। कभी कभी थोड़ा नमक भी मिलाया जाता था।

(५) बादाम मुनक्का की चटनी गुनगुनी करके प्रातः सायं चटाई गई। इस विधि से कफ छाती से छूट जाता है और गुदा से मल के साथ निकल जाता है।

नोटः—सारांश जो अजीर्ण के कारण श्वास में भारीपन था। रात में रोगियों को नींद नहीं आ रही थी—जाड़ों भर इन्जक्शन की भर मार धन का अपव्यय होता वह सब इस सिद्धान्त के पूर्ण होने से रुक गया है। अनेक रोगी इस प्रकार लाभ उठा चुके हैं। फेफड़ों में जो वायु मन्दिरों का घर है वह शुद्ध हो गये। और सुषुम्ना नाड़ी की शुद्धि से सभी चक्र शुद्ध हो गये नाभि केन्द्र पर मिट्टी प्रयोग से वहां की समान वायु भी शुद्ध हो जाती है। इस प्रकार वायु की शुद्धि होते ही विद्युत स्वरूप प्राण पुष्ट, बलवान हो जाते हैं। ये तो जाड़ों की ऋतु का वर्णन समाप्त हो गया।

कुछ रोगियों का वृत्तान्त पुस्तक में पढ़िये

मिट्टी चिकित्सा के लाभ

(१) रोग के निदान की कोई अधिक आवश्यकता नहीं है। न लक्षण ढूंढने हैं नाड़ी के ज्ञान की आवश्यकता भी नहीं है।

(२) औषधियों का व्यवहार इस चिकित्सा के लिये उपयोगी नहीं है। यही संपूर्ण विज्ञान है।

(३) इसमें वह भी भय नहीं जोकि औषधियों के तैयार करने में कंपाउन्डरों की भूल से गलती हो जाती है। और न यह भय है जो कभी कभी डाक्टरों से विषैली औषधि की गलत मात्रा लिखने में भूल हो जाया करती है।

(४) इसमें वह भी डर नहीं है जोकि रोगी को एक पुड़िया या शीशी लेने के स्थान पर किसी तीक्ष्ण विष की पुड़िया या शीशी देने से होता है।

(५) इसमें बेहोश करके चीड़ फाड़ करना, व एक्सरे व इंजक्शन का खर्च और न उस विष का डर है जोकि सर्जन को रोगी से अथवा रोगी को शस्त्रों से कभी कभी लगने का डर होता है। जिससे मृत्यु शीघ्र हो जाया करती है।

(६) हकीम व डाक्टरों की फीस, औषधियों का मूल्य कम्पाउन्डरों की खुशामद से इसमें कोई मतलब नहीं है।

(७) इस चिकित्सा में बहु मूल्य भोज्य पदार्थों की भी आवश्यकता नहीं परन्तु अपने देशानुसार व ऋतु अनुसार प्राकृतिक सरल ढंग से बनाया हुआ भोजन ही उत्तम है।

(८) स्त्रियों की सर्व प्रकार की लज्जा प्रद स्थानीय परीक्षाओं की इस चिकित्सा में तनिक भी आवश्यकता नहीं है।

(९) इस चिकित्सा के केवल बाहरी व्यवहार के कारण ये उनमत्त मनुष्यों के लिए भी लाभप्रद है। जो रात्रि में औषधि तथा जल व भोजन ग्रहण नहीं करते हैं। जैसे जैन मत वाले।

(१०) बालकों के लिए जोकि अपनी दशा वर्णन नही कर सकते और जिनके रोगों का निदान बहुत कठिन है। यह विशेषतः लाभदायक है।

(११) ये चिकित्सा इतनी सुगम है कि कम पढ़ी लिखी स्त्रियां पुस्तक को पढ़कर, और अनपढ़ स्त्रियां दूसरों से सुनकर ही अपनी और अपने परिवार की चिकित्सा सफलता के साथ कर सकती हैं।

(१२) ये चिकित्सा गांवों, शहरों में बड़ी आसानी से हो सकती है क्योंकि शुद्ध वायु जल तथा मिट्टी सब जगह मिलती है।

(१३) प्रायः श्वांस खांसी के रोगी अफीम शराब तम्बाकू का प्रयोग करते हैं और पेट को साफ रखने के लिये लगातार दस्तों की पेटेन्ट औषधियां प्रयोग की जाती हैं। जैसे ईसबगोल की भूसी, हेड़ का मुरब्बा, बादाम रोगन, त्रिफला, सौंफ, अरंडी का तेल, ग्लेसरीन की पिचकारी, साबुन के पानी का ऐनिमा, निराहार उपवास नींद भूख को ठीक रखने की पेटेण्ट गोलियां मिक्सचर इन्जक्शन इत्यादि।

सारी औषधियां और रक्त विकार की दशा में सींगी नस्तर जोंक द्वारा दूषित रक्त निकल वाना मुँजिस पिलाकर दस्त कराने की प्रथा सबसे छुटकारा हो जाता है। मिट्टी द्वारा चिकित्सा से त्रिदोष शान्त हो जाता है।

(१४) वायु (वात) नाभि की समान वायु शुद्ध हो जाती है इससे पित्त कफ भी समान शुद्ध हो जाते हैं और सातों धातु से रस, रक्त, मास, मेद, अस्ति (हड्डी) मज्जा, शुक्र शुद्ध होकर शरीर निरोग हो जाता है। तीव्र व जीर्ण प्रत्येक रोग चिकित्सा बिना दवा के हो जाती है। औषधियों का पुराना जमा हुआ विष और अफीम शराब के प्रयोग से जमा हुआ सारी नाड़ियों से छूटकर शरीर शुद्ध होकर हल्का हो जाता है तन, मन शुद्ध होकर आयु बढ़ जाती है। क्योंकि आयु का प्राणवायु की शुद्धि पर है इस चिकित्सा से सारी नाड़ियां होकर नया रक्त संचार हो जाता है एक वार इस (प्राकृतिक चिकित्सा) का लाभ उठाने का संकल्प करें और रोगी अपने रोग का वैद्य बन जाता है। निराश न हूजिये मानसिक वेदना सहित स्नायु रोग मूल साहित नष्ट होकर नवीन जीवन प्रदान हो जाता है।

[गाँव में साधारण रोगों के अच्छा होने की अवधि का

नोटः—रस के दोष चार दिन में और रक्त के दोष दिन में पूर्ण आराम आते हैं।

(१) नींद दूसरे व तीसरे दिन खूब आने लगती है कई वर्ष से न आती हो।

(२) पेट भी तीन दिन में शुद्ध हो जाता है टट्टी पेशाब साफ आने लगती हैं।

(३, वर्षा ऋतु के नवीन दाद छोटी छोटी फुन्सियां तीसरे दिन मुरझा जाती हैं और एक सप्ताह में बिलकुल रक्त शुद्ध होकर दाद नष्ट हो जाते हैं।

चिकित्सा के निर्माण का फार्मूला परिपूर्ण

आयुर्वेद व आर्य ग्रन्थों के स्वाध्याय से यह ज्ञात हो गया कि नाभि का चार अंगुल का शिरानर्म है वहां उपर की तरफ समान वायु और नाभि के नीचे भाग में अपानवायु रहती हैं इन दोनों को शुद्ध करने के लिये मिट्टी की रोटी (पट्टी) का प्रयोग इस प्रकार किया गया कि नाभि से दो अंगुल ऊपर छः अंगुल नीचे और चार अंगुल दायें चार अंगुल बायें अर्थात् आठ अंगुल लम्बी और आठ अंगुल चौड़ी एक अमुक मोटी नियम बना कर रोगियों पर प्रयोग करना आरम्भ किया फल यह निकला कि मल मूत्र शुद्ध रीति से होने लगे पेट साफ रहने लगा डा० लुई कुहनी साहब के सिद्धांत से मिट्टी की पट्टी नाभि से नीचे रक्खी जाती थी उस से मूत्र शुद्ध हो जाता था और पेट की सफाई के लिये ऐनिमा की जरूरत होती थी। अब टब स्नान की भी कोई आवश्यकता नहीं है न ऐनिमा प्रयोग की जरूरत है।

टब स्नान व ऐनिमा बन्द करने के कारण

मिट्टी की रोटी (पट्टी) का प्रयोग प्रचलित

(१) टब स्नान – जाड़ों की ऋतु में ऋतु परिवर्तन से जल में ठंड बढ़ जाती है कमरे को गर्म करने का साधन देहात में नहीं हो सकता था।

(२) दूसरे गांव में जब वर्षा में मलेरिया, बसन्त ऋतु में चेचक इत्यादि रोग फैलते थे तब किस किस को टब स्नान कराया जाय सारे नर नारी बाल वृद्ध इस प्रणाली का लाभ नहीं उठा सकते थे।

(३) रोगियों को ज्वर की दशाओं में टब (नांद की बात सुननी तक पसन्द नहीं थी।

(४) दिन में ३ बार टब में कुएं से पानी भरना और बखेरना दूसरे मनुष्य की सहायता की आवश्यकता होती थी।

(५) टब के बाथ (कटि स्नान इन्द्री स्नान) के समान ही लाभ मिट्टी की पट्टी में पाया गया है।

(६) कभी कभी टब स्नान के साथ ऐनिमा भी प्रयोग करना पड़ता था मिट्टी की पट्टी के साथ, उषापान (प्रातः काल) जल पीने से ऐनिमा की आवश्यकता बिलकुल समाप्त हो गई है।

(७) ढाई वर्ष तक केवल मिट्टी का प्रयोग भिन्न भिन्न दशाओं के रोगियों पर किए गये इससे पहिले तो मिट्टी की पट्टी के साथ औषधियों का प्रयोग भी किया गया था—और कभी कभी ऐनिमा भी लगाना पड़ता था।

(८) इतने पर भी गर्मी की ऋतु में स्थूल शरीर के मनुष्यों को जिन्हें सुभीता हो ब्लड प्रेशर इत्यादि में केवल एक बार टब स्नान दो बार मिट्टी का प्रयोग कर सकते हैं।

टब में बैठने के लिए नाभि से ३ अंगुल ऊपर तक ही जल भरना चाहिए। पांव, हाथ के हिस्सों को डबोने की जरूरत नहीं है। पेट, पेडू को हल्के हल्के हाथ से अंगोछे से रगड़ना चाहिए १५ व २० मिनट से आरम्भ करना ही उचित है।

अध्याय ५

मिट्टी की पट्टी (रोटी) रखने के स्थान के कुछ संकेत

नाम रोग	स्थान जहां मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिये
१ पेट के रोग अफारा दर्द में	पेट पेडू के ऊपर
२ मल मूत्र का बन्द होन	पेट पेडू और पृष्ठ भाग (त्रिक) स्थान तक अर्थात आगे पीछे
३ विशुचिका (हैजा)	नाभि से छः अंगुल ऊपर और ६ अंगुल नीचे नाभि भी ढक जाय।
४ आंख दुखना	दोनों आंखों पर व पेट पेडू पर भी।
५ आधासीसी	माथे पर व पेट पेडू पर दोनों स्थानों पर
६ कान की दशा बहरापन	आधे सिर कानों की सीध तक व पेट पेडू पर
७ ज्वर सिर दर्द पेट के रोग	(पेट पेडू पर) व (आधे सिर तक)
८ जुकाम खासी नजला श्वास हिचकी गठिया इत्यादि कफ रोग	गर्म मिट्टी की पट्टी पेट पेडू पर छाती पर गर्म तिल का तेल
९ फोडा फुन्सी रक्त विकार में	पेट पेडू पर भी—उन उन स्थानों पर भी जहां फोड़ा हो।
१० अर्श (बवासीर)	पेट पेडू पर भी गुदा पर भी बांधे।

१ स्त्रियों को जब कभी सिर पर मिट्टी की पट्टी लगानी हो कपड़े में रख कर लगानी चाहिये बालों में मिट्टी न लगे

२ मासिक धर्म के पांच दिन कोई पट्टी न लगावें

३ दुधियों में दुध की अशुद्धि हो तब पेट पेडू के साथ साथ दुधियां पर भी मिट्टी की पट्टी लगावें अगर दुधी में फुंसियां हो।

४ गर्भ की दशा में पेडू में दाद इत्यादि हो जांय तो कोई लेप मल्हम न लगावें इस समय की रक्त की अशुद्धि से सन्तान होने पर दूध अशुद्ध आवेगा गर्भावस्था में भोग करने से प्रायः रक्त में गर्मी बढ़ जाती है।

मिट्टी के गुण प्रयोग के नियम

पृथिवी काली, सफेद, लाल, पीली, नीली पांच प्रकार की है।

मिट्टीः—(१) काली भूमि की मिट्टी मधुर, खारी है (२) सफेद भूमि की मट्टी मधुर खट्टी है। (३) लाल भूमि की मिट्टी कड़ुवी (४) पीली भूमि की मिट्टी कसैली (५) नीली पृथिवी की चरपरी है।

जलः— १) काली पृथिवी का जल मधुर होता है (२) सफेद भूमि का जल अम्ल और मधुर होता है। (३) लाल भूमि का जल खारी, मधुर होता है (४) पीली भूमि का जल कसैला होता है (५) नीली भूमि का जल चरपरा प्रायः पृथिवी के गुणों से जल का स्वाद व गुण होता है।

नोटः—जिस भूमि पर जल भरा रहता है जैसे जोहड़ या कच्चे तालाब या नदी का किनारा वह मिट्टी अधिक चिकनी, मधुर होती है। काली सफेद होती है लेकिन जहां वह न मिले वहां पीली मिट्टी का ही प्रयोग करना ठीक है।

नोटः—(१) खेतों की मिट्टी कभी न लें उसमें भिन्न भिन्न प्रकार के खाद डाले जाते हैं।

(२) जोहड़ से गारा भी नहीं लेना चाहिये क्योंकि उसमें गर्म ठन्ड का अनुपात ठीक नहीं होता।

(३) सदैव मिट्टी कूट छान पानी मिला कर ही गारा बनाकर प्रयोग करें।

"मिट्टी"

(१) मेड़ जहां बैठती है उस स्थान की मिट्टी मैंगनी को झाड़ से हटाकर दो अंगुल गहरे तक मिट्टी लानी चाहिये फिर उसे धूप में बारीक करके डाल दें जिससे शुद्ध हो जाय उसकी गंध इस प्रकार धूप लगाने से नष्ट हो जाती है।

(२) रेह–जिससे धोबी कपड़े धोते हैं जंगलों में से हर खारी बंजर मैदानों में मि न जाती है।

(३) चिकनी मिट्टी उन पोखरों या जोहड़ों से लानी चाहिये जहां वर्षा का पानी ४ या ६ महीने भरा रहता हो और गांव से या नगर से बाहर के जोहड़ों से लाकर सूर्य किरणों में डाल देनी चाहिए जहां चन्द्रमा के छूने से शीतलता भी प्रवेश कर जाय, यही मिट्टी समशीतोष्ण है। पित्त-कफ को समान करने

में रामबाण है। काली चिकनी-भूरी चिकनी दोनों में समान गुण हैं।

(४) पीली मिट्टी:—प्रायः शहरों में पीली मिट्टी ही प्राप्त होती है इस मिट्टी का प्रयोग भी ऐसा ही लाभप्रद पाया जैसा चिकनी मिट्टी का, केवल एक बात है यह बिना कपड़े के अन्दर रखे प्रयोग नहीं हो सकती क्योंकि चिकनाहट कम होने से बिखर जाती है और चिकनी मिट्टी की अपेक्षा कुछ शीघ्र गर्म होकर पसीज जाती है आराम वैसा ही करती है जैसा चिकनी। चिकनी मिट्टी की पट्टी बिना कपड़े पर रखे पेट पर रख सकते हैं।

(५) मिट्टी रात दिन धूप में पड़ी रहने से शुद्ध हो जाती है अतः प्रातःकाल ही उठा कर रख लेवें जितनी दिन भर की जरूरत है।

(मिट्टी+जल) का पट्टी (रोटी) पेट पर रखने का नियम, सूचनाएं

(१) बच्चों के पेट पर सदैव बारीक मलमल जैसे कपड़े के अन्दर रखनी चाहिये ताकि बालक को ठण्ड न लग जाय यह नियम ५ वर्ष के बालक तक रखना चाहिये पित्त के रोगों में पानी गर्मी-वर्षा ऋतु में गीली पट्टी ही रक्खी जाती है। कफ के रोगों में जो अधिकतर जाड़ों में होते हैं उनमें गर्म तवे पर गर्म करके रूमाल में ही रक्खें।

(२) स्त्रियों पुरुषों को गर्मी वर्षा में और जाड़ों में भी रोग गर्मी का हो तब भी बिना कपड़े सीधा मिट्टी का गारा बनाकर पेट पर रखदें ऊपर से कोई तौलिया या कपड़ा रखकर लेट जाय।

(३) जाड़ों में श्वांस इत्यादि गठिया इत्यादि अर्थात कफ के रोगी मिट्टी की रोटी को तवे पर गुनगुनी एक ओर से करके बारीक कपड़े के बीच में रखकर पेट पर रखें। जब पसीज जाय या गर्म होकर फट जाय फेंक देनी चाहिए निर्बल रोगियों को प्रत्येक मौसम में बालकों के समान ही कपड़े में रखनी चाहिए इससे एक लाभ यह भी होता है कि पेट पर मिट्टी नहीं लगती दूसरे जो कपड़ा रोगी ने पहन रक्खा है उससे भी मिट्टी नहीं लगती पेट को धोने की जरूरत नहीं क्योंकि जाड़ों में पानी पेट पर लगाने से ठण्ड का भय बना रहता है।

(४) मैंने कपड़े के अन्दर रखकर और कपड़े पर पट्टी बनाकर व सीधी पेट पर रख कर और सीधा (मिट्टी+जल) मिलाकर गारा हाथ से बनाकर पेट पर रखकर प्रत्येक मौसम में अनुभव किया है। सब प्रकार लाभ एक समान पाया गया है पृथिवी (मिट्टी) में जो विद्यु त है वह बारीक कपड़े में रखने से कम नहीं होती लेकिन मैं गांव की सामान्य जनता के पेट पर सीधा गारा पेट पर रखता था बच्चों के पेट पर कपड़े पर रखता था। कोई अन्तर नहीं पाया प्रत्येक दशा में लाभदायक सिद्ध हुई है।

नोटः—प्रत्येक स्थान की जलवायु पर ध्यान रखकर रोगी के रोग के बल का अनुमान करके ही चिकित्सा करनी चाहिये। अगर किसी रोगी को ठण्डी मिट्टी की रोटी न सुहावे तत्काल गर्म करके प्रयोग करें पेट में सूजन होने पर प्रायः ऐसा पाया गया है। ऐसी दशा का ही विचार करना है भय की कोई बात नहीं है जो भय और चिकित्साओं में है वह इसमें बिलकुल नहीं। टब, स्नान एनिमा, निराहार उपवास की आवश्यकता

इस सिद्धान्त में नहीं है। स्त्रियों को मासिक धर्म के दिनों में ३ से ५ दिन तक और प्रसूत अवस्था में १५ दिन तक यह चिकित्सा नहीं करनी चाहिये क्योंकि रक्त गुल्म इत्यादि रोग होने की सम्भावना है। इन दिनों में प्रकृति के नियम से स्वयं शुद्धि होती है।

नोटः—पट्टी या रोटी शब्द दोनों का एक अर्थ है।

रोटी मैंने इसलिए लिख दिया कि आप हाथ से गोल बनाकर रख लेवें रोटी जाड़ों की ही ऋतु में वा कफ, वात, के रोगों में तवे पर गर्म करके या गर्म जल द्वारा गारा बनाकर या पतीली में उबालकर गुनगुनो पेट पर लगाते हैं। इसीलिए तो रोटी लिखना पड़ा है।

रोटी व पट्टी—मिट्टी को जल मिलाकर लेही सी गारा बना कपड़े पर चिपका पेट पर गारे की तरफ से ठन्डी चिपका दें तो गर्मी की ऋतु में पट्टी शब्द ठीक जंचता है। लेकिन मैं गांव में मिट्टी का जो गारा चिकना था वहां बिना कपड़ा हाथ से रोटी के नमूने की बनाकर पेट पर रख दिया करता था। इसलिए ठन्डी रोटी ही शब्द ठीक मालूम पड़ा जाड़ों में गर्म रोटी ही लिखना पड़ा है।

(१) पेट, पेड़ू के ऊपर मिट्टी (गीली) चिकनी मिट्टी या पिंडोल की पट्टी का बांधना बाहरी गर्मी के घटाने और विजातीय द्रव्य के उखाड़ने के वास्ते बहुत ही फलदायक है। ऐसी पट्टी से बाहरी चोट, और घावों को भी बहुत लाभ प्राप्त होता है।

मिट्टी की पट्टी लगाकर चारपाई पर आधा घण्टा तक लेटा रहना चाहिये मिट्टी की पट्टी लगाते समय कोई अखबार या

किताब भी लेटे लेटे नहीं पढ़नी चाहिये इससे मस्तिष्क पर जोर पड़ता है चुपचाप शान्ति पूर्वक लेटे रहना ही आरोग्य लाभ की कुन्जी है और पेट पर मिट्टी की पट्टी लगाकर किसी काम के लिए चलना, फिरना हानि कारक है इन्द्रियां मन के साथ ही जब संयुक्त रहती हैं तभी लाभ होगा जब मन स्थिर नहीं है तो लाभ होना कठिन ही नहीं असम्भव है। जिस प्रकार पाचन तन्त्र को हल्का भोजन देकर विश्राम देना है वैसा ही मस्तिष्क को पूर्ण विश्राम की जरूरत है। जितना रात में सोना आवश्यक है वैसा दिन में शरीर श्रम करना भी जरूरी है लोहे को मशीन के एक जगह पड़ा रहने से जंग लग जाता है इसी प्रकार निरुद्यम ठाली पड़े रहने से भी मनुष्य शरीर के सभी अंग शिथिल (बेकार) हो जाते हैं आयु घट जाती है। इसलिये मनुष्यों को सामर्थ अनुसार पुरुषार्थ करना और रोगी होने पर विश्राम व चिकित्सा करना अत्यन्त आवश्यक है।

मिट्टी को चिकित्सा के नियम

१. रोगियों को प्रातः काल शौच जाने के बाद आधा घण्टे तक पेट पर मिट्टी की रोटी रखकर लेट जाना चाहिए।

२. इसी प्रकार दोपहर तथा शाम के भोजन के ३ –३ घण्टे बाद आधा आधा घन्टा पेट पर मिट्टी की रोटी रखनी चाहिए।

३. यदि किसी समय दूध पीना हो तो उससे दो घण्टे पश्चात पेट पर मिट्टी रख सकते हैं। फलों के रस प्रयोग करने के १ घण्टे बाद ही मिट्टी का प्रयोग कर सकते हैं।

४. एक बार प्रयोग की हुई मिट्टी दुबारा प्रयोग न क[illegible] चाहिए बल्कि हर बार नई मिट्टी काम में लानी चाहिये।

५. शाम के भोजन करने के बाद ३ घण्टे जागना चाहि[illegible]

६. मिट्टी की रोटी सदैव जागते समय ही रखनी चाहि[illegible] रोटी को पेट पर रखते ही नींद आ जाय तो रोगी को न [illegible] चाहिए। मिट्टी को जाड़ों में उतार कर फेंक देना चाहिए।

७. सोते हुए रोगी के पेट पेड़ू पर रोटी कभी मत रख[illegible] अगर रोगी किसी नशे से या रोग से बेहोश हो तो जरूर[illegible] पेड़ू और सिर पर भी मिट्टी की रोटी रखनी चाहिए।

८. रोगी को अगर क्षय इत्यादि व हाथों में भयंकर रोग[illegible] तो मिट्टी में जल अपने हाथ से न मिलावें। दूसरे से मिट्टी[illegible] रोटी बनवायें या लकड़ी की करछी से बनाकर पेट पर रखें[illegible]

९. रोगी धूप में भी (जाड़ों में) लेटकर मिट्टी की पट्टी[illegible] प्रयोग कर सकते हैं जहां तेज वायु न आती हो।

१०. रोग पुराना हो और रोगी बलवान हो तो तीन [illegible] भी मिट्टी की पट्टी का प्रयोग कर सकते हैं।

११. बुढ्ढे व निर्बल रोगी केवल रात दिन में दो बा[illegible] चिकित्सा करें प्रातः काल शौच (टट्टी के जाने) के बाद [illegible] का प्रयोग करें चिकित्सा के ३ घण्टे बाद भोजन करें [illegible] सायंकाल को ६ बजे भोजन करें तो रात को ९ बजे सोते [illegible] केवल आधा घण्टा ही मिट्टी की पट्टी रखें।

१२. रोगियों को जाड़ों में गर्म पानी से स्नान कर[illegible]

आवश्यक है और शहरों में टंकी का पानी अत्यन्त ठण्डा हो जाता है इस लिए इस पानी को गर्म करके ठण्डा ही पी लेना उचि- है जहां हैण्ड पाइप (हाथ के नल) लगे हों वे तुरन्त ताजा पानी लेकर पी सकते हैं।

१३. भूख बहुत जोर से लगी हो और खाने को हर वक्त तबियत करती हो उस वक्त संतोष से खाना चाहिये। बढ़ी हुई भूख को दूध फल से पूरा करना ठीक है। प्रायः क्षय में ऐसा देखा गया है।

१४. जब चिकित्सा आरम्भ की जाती है तो पुराने से पुराने रोग जो औषधियों से दबा दिये गये थे वो सब हलकी दशा में कभी कभी उखड़ आते हैं उस समय धैर्य रखने की आवश्यकता है। उस समय किसी प्राकृतिक चिकित्सक से ही लाभ उठाना चाहिये।

१५ जिस कमरे में रसोई बनती हो या पशु बन्धते हों ऐसे स्थान पर मिट्टी की चिकित्सा नहीं करनी चाहिये बल्कि शुद्ध वायु और प्रकाश जिस स्थान पर पड़ता हो ऐसे स्थान पर मिट्टी की चिकित्सा करनी चाहिए और उस कमरे में कभी २ हवन करते रहना चाहिए।

भोजन का नियम—(चिकित्सा के साथ)

(१) भोजन एक बार खाने के बाद दूसरी बार खाने में पांच घण्टे का अन्तर रखना जरूरी है क्योंकि आमाशय का काम ४ घन्टे से कम में ठीक नहीं हो पाता निर्बल बुड्ढे रोगियों के लिए १ घन्टे और अधिक रख दिया गया है। अर्थात दिन भर में सुबह-दोपहर-शाम तीन बार।

(२) दूध पीना हो रोटी बिल्कुल बन्द कर दी गई हो दूध चार २ घण्टे के अन्तर से प्रयोग कर सकते हैं प्रातः दूध गर्मी की ऋतु में खराब हो जाता है १२ बजे के बाद पीवें।

(३) फल शन्तरा-मौसमी इत्यादि का रस एक २ घन्टे दिया जा सकता है। अगर साथ में दूध हो प्रातः सायं दूध दिया जा सकता है।

(४) पुराने रोगियों को प्रथम पेट को शुद्ध करने के लि जिनको अजीर्ण के कारण अनेक रोगों से दुख भोगना पड़ है चार दिन तक फल, दूध, पानी पर नियमानुसार र चाहिए ताकि पाचन तन्त्र को विश्राम करने, रोग को पचाने पूर्ण अवसर मिल जाय।

(५) अगर रोगियों को सायंकाल भोजन भी करना है दूध भी तो साथ ही लेना चाहिए।

(६) जिनकी पाचन क्रिया अत्यन्त मन्द है प्रातःकाल नहीं पीना चाहिये केवल जल ही एक गिलास या अधिक पीकर दोपहर को भोजन करें जब तक पाचन क्रिया ठीक हो जाय।

(७) जिनको पुराने रोग हैं उन्हें इस प्रकार आहार नियम रखना चाहिए।

(१) प्रातः केवल उषापान जल पीकर रहना चाहिये।

(२) दोपहर को भोजन रोटी एक प्रकार के अन्न की साथ में एक ही सब्जी होनी चाहिए अगर फल

खाना हो तो साथ ही खा लेना क्योंकि बारम्बार खाने की आदत (स्वभाव) से पाचनतन्त्र बेकार हो जाता है व्यायाम न करने से रोगों की बाढ़ आ जाती है।

(३) सायं काल गाय या बकरी का उबाला हुआ दूध ही लेना चाहिये जब तक भूख न बढ़ जाय गर्मी की ऋतु में धारोष्ण दूध ले सकते हैं।

(८) चिकित्सा का सामन्य नियम।

प्रातः काल टट्टी जाने के बाद एक मिट्टी की पट्टी (रोटी) आधा घन्टा पेट पर दोपहर के भोजन के ३ घन्टे बाद निर्बल रोगी को ४ घन्टे पश्चात् आध घन्टा पेट पर रखनी है। रात्रि में भोजन में दूध हो तो केवल २ घन्टे पश्चात् आध घण्टा पेट पर रखनी है।

(९) मिट्टी की पट्टी का सामान्य नियम है कि भोजन से ३ घंन्टे पश्चात और दूध से २ घन्टे पश्चात् और फल से १ घन्टे का अन्तर रखना आवश्यक है और पानी पीकर तत्काल मिट्टी का प्रयोग किया जा सकता है।

(१०) इस चिकित्सा में नींद आ जाय तो कभी भी रोगी को जगा कर कोई भोजन या किसी प्रकार का मिट्टी का इलाज नहीं करना चाहिये।

(१) मिट्टी+जल द्वारा पट्टी या रोटी आमाशय-मस्तिष्क इत्यादि स्थानों पर—

(२) सूर्य, गर्म जल की भाप,—पेडू, कमर, समस्त शरीर, छाती, अथवा जिस स्थान में आवश्यकता हो।

(३) वायु सेवन व व्यायाम।

(४) उषा जल पान—शौच जाने से प्रथम पानी पीना चाहिए

(५) कटिस्नान—केवल गर्मी की ऋतु में मोटे मनुष्यों को विशेषकर व्लडप्रेशर इत्यादि रोगों में प्रयोग किया गया है।

(६) फव्वारा स्नान—केवल पागलपन, भयंकर सिर दर्द में फव्वारा स्नान कराना गांव में मशक की धार सिर पर छोड़ना हितकर है।

(७) तेल मलना—केवल फेफड़ों में जब कफ का चिपटना, खुश्क हो जाना इत्यादि दोष पाये जायें तब अवश्य जाड़ों में तिल का तेल गर्मी में सरसों का तेल मल दिया जाता है। कहानियों में पढ़िये।

(८) वात रोगों में—सूर्य किरणों से कमर में गर्मी पहुँचाना अत्यन्त लाभ दायक है प्रत्येक जोड़ का कफ पिघलकर समस्त शरीर की सन्धियों का दर्द नष्ट हो जाता है।

(९) कफ रोगों में—कफाशय छाती में है। इसलिये टी० बी० (क्षय) रोगियों तक पर यह प्रयोग लाभकारी है सूर्य किरणें छाती पर लगानी नाभि पर मिट्टी का प्रयोग भी करना चाहिये।

नोटः—जिस अंग पर सूर्य किरण लगानी है वहां गर्मी वर्षा में वायु दोष में अरन्ड का पत्ता उस स्थान पर बांध लेना चाहिये तब धूप लगावें जाड़ों में केवल तेल मलकर धूप का सेवन करना चाहिए।

(१०) पित्त (गर्मी) के दोषों में सूर्य किरण की आवश्यकता नहीं है चाहे रोगी को पसीना न भी आता हो ठन्डी पट्टी के प्रयोग पेट पर करने चाहियें।

(११) चिकित्सा काल में सदैव जब २ जिस २ रोगी को साधारण स्नान करना हो तो सदैव भोजन से आध घन्टा पहले कर लेवें या मिट्टी की पट्टी से कम से कम एक घन्टा का अन्तर अवश्य रखना है।

(१२) प्रत्येक रोग में नाभि केन्द्र की समान वायु का ध्यान रखकर मिट्टी की पट्टी नियम पूर्वक रखते रहना चाहिए। रोग का मूल कारण नष्ट करने के लिए ये पट्टी के प्रयोग करना गर्मी वर्षा में ठण्डे ताजे जल से मिट्टी का गारा बनाना चाहिये जाड़ों में गर्म जल द्वारा बनानी है नियम कई जगह लिखे हैं।

रोगियों के लिए चिकित्सा नियम

(१) क्षय, मधुमेह श्वास, अर्श, स्नायु रोगी, पागलपन इत्यादि में पथ्य, संयम का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

(२) जब चिकित्सा काल में मिट्टी के प्रयोग करने को समय न मिले चिकित्सा बन्द कर सकते हैं परन्तु पथ्य आहार बिहार नियम को बनाये रक्खें क्योंकि शरीर का आधार भोजन का अन्तिम सार वीर्य ३० वें दिन बनकर शरीर की पुष्टि करता है दूध, फल, अन्न जल, चिकित्सा का पुरुषार्थ ये एक महीने का धन जो आपने अपने स्वास्थ्य पर लगाया है अन्यथा सारा निष्फल हो जायेगा। प्रकृति के नियमानुसार दण्ड भोगने को तैयार रहना होगा। पाचन तन्त्र का सारा सुधार व्यर्थ हो

जायेगा बहुत से रोगी ऐसे पाये गये जो चिकित्सा करते स
पथ्य का ध्यान नहीं रखते उनको कोई भी चिकित्सा पद्धति ला
नहीं पहुँचा सकती आप जब तक पूर्ण स्वस्थ न हो जांय बराब
चिकित्सा जारी रक्खी जाय।

(१) जब हम शारीरिक श्रम करते हैं तब हमें क्षुधा (भूख
तृष्णा (प्यास) लगती है।

(२) एक नियत समय पर शुद्ध आहार प्राकृतिक दशाओं
रोटी, चावल, दूध, फल पानी से क्षुदा व तृष्णा की निवृ
करते हैं।

(३) अब पेट में भोजन के पहुँचते ही विश्राम की इच
उत्पन्न होती है इसके लिए रात्री में ७ व ८ घण्टे नियमित
से शान्त होकर निद्रा का आनन्द लेना चाहिए।

लाभ

(फल) अब आप को प्रातः काल शौच की प्रेरणा निय
रूप से होने लगेगी ऐसा कब सम्भव होगा जब आप उप
नियमों में प्रतिदिन सावधानी रखने में उद्यत रहने का
प्रयत्न करते रहेंगे तब मल मूत्र शुद्ध समय पर शरीर से निक
रहेंगे अर्थात पाचन तन्त्र के अन्दर जो क्रियायें होती हैं
भोजन किया गया था वह रस रक्त में परिवर्तित हो जा
ठीक पाचन की क्रिया का अनुमान इस बात से लगता रहे
२० घन्टे से २४ घन्टे के बीच भोजन का कीट (मल)
से शुद्ध रीति से अपने आप निकल जाय जैसा कि आप प
में पाते हैं। गोबर जब निकलता है तब कहीं नहीं चि

किसी भी प्रकार की औषधियों की आवश्यकता या एनिमा की सहायता न ली जाय।

आजकल प्रायः प्रत्येक रोगी तीनों शिकायत करता पाया गया है। न तो भूख, प्यास लगती है न नींद आती है न टट्टी साफ होती है। तीनों रोगों का मूल कारण एक ही है। परिश्रम करके ठीक समय पर भोजन करके पूरी नींद लेने से आरोग्यता की प्राप्ति हो जाती है। अब आप अपने रोग को स्वयं ढूढ लीजिये तीनों क्रियाओं पर ध्यान देकर देखो कहां पर हम भूल कर रहे हैं उन्हें सुधार लें।

आरोग्यता के साधनः—

(१) भोजन में चाय, मिर्च, तीक्षण मसाले, गरिष्ट, बासी पदार्थों का सेवन नहीं करना।

(२) शारीरिक श्रम हो या मानसिक आठ घण्टे से अधिक करना हानिकारक है।

(३) विश्राम (नींद) गाढ़ निद्रा चिन्ता रहित होकर आठ घन्टे लेनी चाहिए शेष ८ घण्टे और रह गये उनमें स्नान, भोजन, मनोरंजन, स्वाध्याय, वायु सेवन करने से बराबर स्वास्थ्य बना रहेगा।

इन समस्त साधनों को अपनाने में शरीर की पुष्टि-शुद्धि होती है।

चिकित्सा–मिट्टी, जल मिलाकर नियमानुसार इस चिकित्सा के सिद्धांत को समझकर करने से ये तीनों विकार भूख न लगना

नींद न आना, टट्टी न होना नष्ट हो जाते हैं और कोई रोग उत्पन्न नहीं होता।

आपने अपने रोग का मूल कारण, स्वस्थ रहने का साधन चिकित्सा विधि सब जान ली है अतः आप प्रयोग करके अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने में सफलता प्राप्त कीजियेगा।

अजीर्णस्य औषधी तीन पथ्या, निद्रा वारी चीन।
कब्ज की तीन औषधी हैं भ्रमण करना, सो जाना, जल पीना ये पुरानी कहावत है।

छटा अध्याय

कुछ रोगों का निदान

प्रश्न—क्या सब दोष पाचन तन्त्र के दूषित होते ही प्रगट होते हैं।

उत्तर—हाँ आमाशय व पक्वाशय, यकृत, पित्ताशय, अग्न्याशय क्लोम गुर्दे की खराबी से ही होते हैं। और दल दल व कीटाणु पक्वाशय में सड़न (गैस ट्रबल) का कारण भी यही है आप बाहर की गन्दी वायु में नाक बन्द करके अपने मार्ग पर जा सकते हैं परन्तु पेट में मल की सड़न जो पक्वाशय में होती है उसकी गन्दगी से बचने का क्या उपाय निकाला है—जो भोजन आमाशय में जाता है उसके लिए ये आवश्यक है कि हर समय के भोजन में ५ या ६ घन्टे का अन्तर बनाये रखना चाहिये क्योंकि आमाशय का काम चार घन्टे से कम कभी भी एक बार के भोजन का समाप्त नहीं होता। अब पक्वाशय (बृहत आंत

बड़ी आंत की शुद्धि भी १८ घन्टे से २४ घन्टे तक होनी आवश्यक है—क्योंकि वहां अधिक देर तक मल के रुक जाने से जो गन्दी (सड़न) पैदा होती है बस रोगों का जन्म होने का मूल कारण यही सड़न है मल के रुकने का कारण असमय का भोजन, निद्रा का चाये पीकर रोकना १८ घण्टे तक दूकानों पर बैठना—मस्तिष्क को अशान्त रखना, सिनेमा में जागना शारीरिक श्रम न करना, आरोग्यता के नियम न जानना ये ही मुख्य कारण हैं बस गैस क्या है उस मल की सड़न की भाप होती है। ये अशुद्ध वायु समस्त शरीर के प्रत्येक अंग पर आघात करती और रोगों के उत्पन्न करने का ऐसा करण है जिसे कोई भी वैज्ञानिक व डाक्टर इन्कार नहीं कर सकता उपाय भी सुनिए। केवल शुद्ध वायु सेवन-सात्विक आहार, संयम पूर्वक विहार मिट्टी की पट्टी द्वारा पेट की पुरानी सड़न को दूर करना ही एक मात्र उपाय है अन्यथा औषधियों के पीछे आयु क्षीण करनी है।

इन दोनों विश्व उदर नाड़ी, सुषुम्णा नाड़ो दोनों के शुद्ध होने से रोगों से मुक्ति प्राप्त होकर जीव आनन्द कोष का रस पान करता है। दल दल सड़न न होने से किसी कीटाणु की उत्पत्ति नहीं हो सकती। अगर कीटाणु की उत्पत्ति जीर्ण सड़न के कारण मौजूद है तो वह इस चिकित्सा से मिट जाती है।

अजीर्णस्य औषधी तीन, पन्था, निद्रा, वारी चीन।
रोग पास न आवे, चाहे करो दलील।
पैर गरम और पेट नरम सिर शील॥
कर्म छोड़ पड़े रहे, उद्यम हीन उदास।
श्री बल, भी आती नहीं, उन्नति उसके पास॥

प्राकृतिक चिकित्साङ्क पृष्ठ ४४ फरवरी सन् १९६६ (दूसरा अध्याय) धन्वन्तरी कार्यालय विजयगढ़ (अलीगढ़) में लिखा है सभी रोग एक, उनके कारण एक उनकी चिकित्सा भी एक है।

सम्पादक धनवन्तरी

रोगों का आरम्भ—शुक्र का क्षय ही रोग का मूल है। बांझपन की कथा

भोग विलास का रोग—२३ वर्ष का विदुर+१२ वर्ष की पत्नी। ३० वर्ष का वर १९ वर्ष की पत्नी।

नपुंसकता का रोग—१९ वर्ष का पति+१४ वर्ष की वधु २१ वर्ष की आयु तक २ लड़कियां पैदा हुई हैं। अब पति २३ वर्ष का—जो २ वर्ष से नपुंसक है।

राजयक्ष्मा-एक कन्या १३ वें वर्ष में हिस्टीरिया दौरा-तत्काल विवाह—एक बालिका ५ वर्ष की है। (२) सवा वर्ष की मर गई तीसरा लड़का आज ११ दिन का होकर ११ जून को मर गया। ४ वर्ष से गले में कंठ माला -(ज्वर-कफ-खांसी) ३ वर्ष से है।

श्वास का रोग—प्रथम जुकाम—उसका इलाज-चाय-अफीम से—फिर खांसी हुई तब शराब भी थोड़ी २ पीने लगे हैं तम्बाकू का सेवन भी बराबर रहता है।

जब जाड़ों की ऋतु में दौरे आते हैं तब इंजेक्शन विषैली औषधियों से श्वास—दम्मे का रोग स्थाई होता है।

[शुक्र का क्षय रोग का मूल कारण पुस्तक प्रथक से छप चुकी है पाठक गण प्रथम उसे पढ़ें]

कब्ज या कोष्ठबद्धता और रोगों का जन्म

यह स्वाभाविक नियम है कि जो कुछ भी खाया जाता है अपने समय में पचकर और शरीर को आवश्यक रस देकर मल रूप में शरीर से बाहर हो जाता है। अनेक कारणों से भोजन का पचा पचाया यह बेकार भाग वहीं आंत में नियमित समय से अधिक देर ठहरने लगता है। मल के बाहर निकलने में इसी देर को या उसके पूरा २ न निकलने को कब्ज या कोष्ठबद्धता कहते हैं अगर वही आंत में यह बेकार पदार्थ ज्यादा देर ठहरा तो वहीं सड़ने लगता है और उसके सड़ने के कारण अनेक विष-मय कोटाणु (कोड़े) उसमें पैदा हो जाते हैं। इतना ही नहीं, वहीं आंत में बहुत छोटो २ गिल्टियां आंत के अन्दर सड़ते हुए मल से जहरीले पदार्थ सोखकर खून के दौरान में डाल देती हैं इससे सारा शरीर जहर से भर जाता है। इससे कैसी २ खराबियां हो सकती हैं, पाठक खुद ही समझ सकते हैं। अगर यह कहा जाय कि संसार में जितने भी रोग हैं वे प्राय: इसी एक कारण अपच और कोष्ठबद्धता से पैदा होते हैं तो गलत न होगा। जब यह सच है कि ज्यादातर बीमारियों का एकमात्र कारण आंत के अन्दर का विकार है तो इन रोगों का सच्चा इलाज आंत को सफाई से ही शुरू हो सकता है। हमारी बड़ी आंत ठीक वैसी ही है जैसी कि शहर की बड़ी नाली। यदि नाली की सफाई रोज अच्छी तरह हो जाती है तो शहर में बीमारी नहीं फैलती, पर इस नाली में गन्दगी बने रहने पर शहर में अनेक प्रकार के रोग फैल जाते हैं। पाठक भाव समझ

गये होंगे कि बड़ी आंत की सफाई रखने की कितनी आवश्य-
कता है।

सब रोगों का जन्म स्थान

गैस ट्रेबिल सब-रोगों की जननी है। जब कभी पेट में
अजीर्ण (कब्ज) होता है जब मल आंतों में रुक कर सड़
(बदबू) पैदा करके कीटाणु-दुर्गन्ध-कै-दस्त-दर्द-अफारा-गैस का
ऊपर जाना इत्यादि अर्थात रस धातु में दोष (रोग) उत्पन्न हुए
जानना चाहिए।

जब वायु (गैस) अग्नि का संयोग पाकर जल (रस) में
दुर्गन्ध भरी भाप परमाणुओं को सिर (मस्तिष्क) की ओर ले
जाती है तब सिर में दर्द, चक्कर आधा शीशी, मुख में छाले
मुंह में बदबू, दांतों में सड़न, पारिया, नाक में खुरंड, जीभ का
कड़ापन, आंखों में प्रकाश की कमी, कानों में समस्त रोग बहरा-
पन तथा नजले का प्रकोप, खांसी, श्वांस, दमा गर्म २ दुर्गन्धित
जल ऊपर के समस्त मस्तिष्क (स्नायु मण्डल) में रोग उत्पन्न
करता है और फिर वीर्य भी अशुद्ध, गर्म होकर घृत के समान
पिघलना शुरू हो जाता है क्योंकि ये वायु की दुर्गन्ध भरी टक्कर
जब सिर में लगती है। तब मस्तक का आज्ञाचक्र का
शुक्र उससे ऊपर सूर्यचन्द्र का ओज और ब्रह्मरंध्र
(सहस्राधार चक्र) का प्राण गर्म ऊष्ण उत्तेजित होकर सुषुम्ना
में बहता २ पेट में मणिपूरक चक्र (वीर्य कोष) को उत्तेजित
करके वीर्य के दोष स्वप्न दोष, धातु क्षीणता, प्रमेह, मधुमेह,
शीघ्र पतन, नपुंसकता, तपेदिक स्त्रियों को प्रदर, सोमरोग,
बांझपन इत्यादि का जन्म हो जाता है इसलिये समस्त रोगों का

जन्मभूमि, धातुओं का उत्पत्ति नाभि केन्द्र ही है। क्योंकि वायु ही विद्युत स्वरूप प्राण (वीर्य) की उत्पत्ति कर्त्ता और मस्तिष्क के सूर्य को प्रकाशित करने वाली है। अन्न से ये सब धातुओं का निर्माण होता है अतः आपको वायु वीर्य (प्राण) अन्न की शुद्धि को जानना चाहिये। इससे अन्नमय कोश, प्राणमय कोश शुद्ध, पुष्ट हो जायेगा। चिकित्सा पुस्तक में पढ़िये।

प्रातः समय की वायु को सेवन करत सुजान।
जाते मुख छवि बढ़त है बुद्धि होत बलवान॥
प्रातः काल नीरे पिये, रात दूध को खाय।
मध्याने भोजन करे, सो न वैद्य घर जाय॥
चैत गुड़ बैसाखे तेल, जेठे पन्थ असाढ़े बेल।
सावन साग भादों मही, कार करेला कातिक दही॥
अगहन में जीरा पूस में धनिया, माह में मिश्री फागुन चना
इन बारह से बचे जो भाई, उसको रोग कभी न आई॥

अजीर्ण (कब्ज) की पहचान

जीभ सफेद मुंह में छाले—दांतों से आता है रक्त।
मुंह का स्वाद कड़वा, मीठा—फिर भी समझे हैं नहीं भक्त॥
सिर में दर्द आंखों में लाली, नाक से बहता हो पानी।
फिर भी नहीं जानता मानुष कब्ज की है यही निशानी॥
इसका इलाज मिट्टी पानी।

कुछ मुख्य रोगों का निदान

कैंसर का रोग

मलावरोध सभी रोगों का मूल कारण है पाचन क्रिया की खराबी का मुख्य कारण चाय, तम्बाकू, मांस, मदिरा जिस

प्रकार स्नायु दोषों को उत्पन्न करने में प्रथम हैं वैसे ही कैंसर के पैदा करने में भी प्रथम ही हैं। पुरुषों में जीभ, गला, आमाशय, यकृत आदि इस रोग के मुख्य अंग हैं जो तम्बाकू का प्रयोग करते हैं उनके फेफड़ों में ये रोग हो जाता है स्त्रियों में स्तन, गर्भाशय, अमाशय, निम्नांग में प्रायः होता है ग्रामीण मजदूर व किसान अथवा शारीरिक श्रम करने वाली स्त्रियों को ये रोग नहीं होता। सभ्य जातियों की स्त्रियां इस रोग की शिकार होती हैं। क्योंकि उनका रहन, सहन, आहार विहार अप्राकृतिक हो जाता है वायु सूर्य्य का प्रकाश, व्यायाम से पूरा लाभ उनका नहीं मिल पाता अगर किसी को मिल भी पाता है तो थोड़ा सा रोग एक बार हो जाने पर बड़ी २ विषैली औषधियों का प्रयोग उनके शरीर को विषाक्त बना देता है।

कीटाणुओं से रहित होने के कारण रक्त प्रवाह में भी इसका प्रवेश नहीं होता कैंसर को आरम्भिक दशा का पता लगाने का अभी तक कोई उपाय या साधन नहीं है शरीर का कोई भी अंग जो समस्त अवयवों में निर्बल हो गया है या एक ही कोशाणु या कोशाणुओं की बहुत छोटी राशि की बेतरतीब वृद्धि क्यों होने लगती है यह बात अभी तक निश्चय रूप से निर्णय नहीं हो सकी है ऐसा आधुनिक विज्ञान वेत्ताओं का मत है इस चिकित्सा में रोगां का नामकरण संस्कार के भरोसे बैठना पाप है। समस्त विकारों का मूल कारण एक ही है।

रक्त प्रवाह अशुद्ध हो जाता है। अधिक दिनों तक पाचन क्रिया के खराब रहने से रक्त दूषित होकर दाह (गर्मी) अत्यन्त बढ़ जाता है ऐसे रोगियों के लिए कोई भी उत्तेजक, मादक द्रव्यों का सेवन करना वर्जित है अन्यथा आराम होने की कोई

आशा नहीं रखनी चाहिए। जो कारण सब रोगों का है वही इसका कारण जानना चाहिये।

कीटाणु (कीड़े) सड़न, दल दल, आंतों में मल की सड़न से कीड़ों की उत्पत्ति सिर के अन्दर कीड़े पड़ जाना—कान से कीड़े हर वर्ष निकल आना—नाक से कीड़े निकालना—कमर (मेरुदण्ड) से कीड़े निकालना पेट के अन्दर सड़न से चुरने व बड़े केचुए बनना सब प्रकार के कीड़ों की उत्पत्ति का कारण विजातीय द्रव्य की सड़न, वायु की नालियों का साफ न रहना—कैंसर, नासूर, भगन्दर अधिक पुरानी कब्ज की निशानी मात्र के अतिरिक्त कुछ भी नहीं है अप्राकृतिक आहार विहार के कारण हो इन जीर्ण रोगों का जन्म होता है। आप मिट्टी की पट्टियों का प्रयोग नियम पढ़ कर करेंगे तो सभी रोगों की तरह ये रोग भी नष्ट हो जायेंगे। अर्श (बवासीर) हर्निया (आंत उतरना) कांच निकलना ये रोग अगर वृद्ध व बदपरहेज व बलहीन के पुराने हों तो उन्हें साहस पूर्वक एक वर्ष तक यह चिकित्सा करनी चाहिये अन्यथा लाभ नहीं होगा।

निदान

पेट के रोग (अलसर) उनका मुख्य कारण

विश्व स्वास्थ्य संघ (World Health Organisation) ने गत वर्ष अपनी रिपोर्ट में दुनियाँ के देशों में "पेट में होने वाले घावों से मृत्यु" के आंकड़े देते हुए बतलाया है कि ब्रिटेन (विलायत) में इस रोग से सबसे अधिक लोग मरते हैं इस रोग (Duodenal ulcer) से अमरीका में मरने वालों की

अपेक्षा यहां (इग्लैंड में दुगनी फ्रांस से चौगनी है। सीलोन (लंका) में सबसे कम और जापान में सबसे अधिक अर्थात् फ्रांस में यह रोग कम होता है। लंका में शाकाहारी और बुद्ध लोग हैं अमरिका में खाद्य पदार्थों पर स्वास्थ्य दृष्टि से जितना कठोर नियन्त्रण है वैसा ग्रेट ब्रिटेन में कुछ नहीं है। स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को यह रोग अधिक होता है और मृत्यु भी। खाद्य पदार्थों में रासायनिक मिश्रण और असंयम इसके मुख्य कारण बताये गये हैं।

हत्या में इन्सानियत

तुर्किस्तान की राजधानी अक्कारा—अन्न और फलों का बड़ा केन्द्र है आबादी करीब तीन लाख वहां की सरकारी हत्यारी संस्था ने ६ सौ हत्यारे नियुक्त किये हैं जो एक घन्टे में १८० बैल और दो हजार भेड़ों को मार डालेंगे। हत्या की क्रिया में उन्नति ग्रेट ब्रिटेन में चार हजार हत्याग्रह हैं। कहा जाता है कि सारी दुनियां में प्रतिवर्ष २० करोड़ पशुओं की हत्या मनुष्य अपने पेट के लिए करता है। इनमें गधे, घोड़े, बैल, बड़े पशु सम्मिलित हैं। इनके अतिरिक्त चालीस करोड़ भेड़, बकरे और २० करोड़ शूकर भी अतिरिक्त मुर्गियों और मछलियों तथा शिकार के जन्तुओं का कोई हिसाब नहीं है। इन सब में लगभग दो करोड़ पशु वैज्ञानिक, रासायनिक, औषधि प्रयोगों के लिये मार डाले जाते हैं। सब की हत्या के लिए कानून बना है। 'इन्सानियत पूर्वक हत्या करने का"।

मधुमेह व (यकृत का कार्य)

यकृत (जिगर) शर्करा का संग्रह भी करता है। आहार द्वारा

जो शर्करा शरीर में पहुंचती है उसमें से अधिकांश मांस पेशियों में खर्च हो जाती है। जितनी यकृत ले सकता है उतनी वह ले लेता है जो रक्त द्वारा शरीर के तन्तुओं में शक्ति संचार के निमित्त पहुँचती रहती है। उससे ऊष्णता उत्पन्न होती है जिससे समस्त शरीर में कियाएं होती हैं। जब शरीर के तन्तुओं में शर्करा ग्रहण करने की शक्ति का ह्रास हो जाता है तब मधुमेह रोग उत्पन्न हो जाता है। मधुमेह में शर्करा मूत्र में आती है प्रतिदिन १५ तोला तक शर्करा का पाचन साधारण मनुष्य कर सकता है। अधिक शर्करा का पाचन मनुष्य के परिश्रम पर निर्भर है। शरीर में जो शर्करा मांस पेशियों में खर्च और यकृत में संगृहीत होने के बाद बच जाती है वह गुरदों द्वारा मूत्र में आकर बाहर निकल जाती है। इनके अतिरिक्त यकृत में और भी रासायनिक क्रियाएं होती हैं।

मधुमेह का शरीर पर प्रभाव

मधुमेह में जब तीव्र लक्षण प्रगट होते हैं सारे शरीर में विजातीय द्रव्य का प्रभाव होने से पैरों में फोड़े-प्रमेह पीडिका पैदा हो जाती है और शुद्ध रक्त बहाने वाली नाड़ियों अर्थात् धमनियों में भी उत्तेजना (अपकर्ष, आ जाता है। वृक्को (गुरदों) आंखों और वात संस्थान में विकृति आ जाती है और फेफड़ों (फुसफुसों) में होने वाले परिवर्तन से निमूनिया हो जाता है। यह रोग प्रायः मध्यावस्था में होता है। रोगी पेशाब की जांच कराते रहते हैं इंजेक्शन प्रायः नित्य लेकर अपना धन व्यर्थ नष्ट करते हैं। सारे रोगों का कारण खोज करने पर यही मिलता है कि पाचनतंत्र के अवयव, ग्रंथियां ठीक परिपाक नहीं कर रही हैं। खानपान की बुरी आदत ही इस भयंकर रोग का भी

इसी तरह कारण है जिस तरह और रोग पैदा होते हैं अतः आप हमारी पद्धति से भूमि (मिट्टी) सूर्य्य के उपयोग द्वारा समस्त रोगों से छुटकारा पाकर एक बार फिर इस अमूल्य जीवन को सफल बनाइये ।

निदान

वीर्य की कमी व नपुंसकता

(सुस्ती) उसका मुख्य कारण नसों में नीला पानी आ जाना- जिसके कारण पुरुष स्त्री से भोग नहीं कर सकता है इसी को नपुंसक कहते हैं। (१) बाल विवाह—आज १२ वर्ष के बालकों के विवाह कर देने का रिवाज बढ़ गया है फिर उन बालक-बालिकाओं के कच्चे वीर्य को उत्तेजक पदार्थों द्वारा गर्मी बढ़ा देते हैं। चिकित्सक भी गर्म पदार्थ अंडे व कोई २ अफीम इत्यादि की कामवर्द्धकवटी दे २ कर स्वास्थ्य को नष्ट करते हैं। प्रथम धातु क्षीणता, पेशाब का लाल, पीला आना—चिड़ंग (जल २ कर आना) स्वप्नदोष, शीघ्र पतन हो २ कर वीर्य कोष खाली होता रहता है इस अवसर पर भी पुरुष बराबर स्त्री के पास (भोग) की इच्छा करता है। तब भोग करने पर भी वीर्य नहीं निकलता और नसों में उभार आकर नीला पानी आता है। कोई २ गुदा मैथुन,व हथलस से, कोई पशु गधी, इत्यादि से मैथुन करते पाये गये हैं इस से नसें खराब हो जाती हैं। फिर गर्म २ तेल मल कर इन्द्री को लम्बा-मोटा करने के लिए उपाय करते हैं। वीर्य गर्मी से घृत के समान पिघल २ कर निरर्थक बहता रहता है। चूंकि वीर्य अंग २ में व्याप्त है इसलिए

शरीर का प्रत्येक अंग ही निर्बल, निस्तेज हो जाता है। जिगर में भी गर्मी बढ़ जाती है पित्त ठीक पाचन क्रिया को चलाने के लिये नहीं मिल पाता अन्त में पाचनतन्त्र की समस्त क्रियाएं निर्बल होती रहती हैं। आप को अन्न-वीर्य-इन्द्री का सब ज्ञान पुस्तक द्वारा जानना चाहिए। गुर्दे भी पाचन इन्द्रियों से सम्बन्ध रखते हैं। जब विकृत पदार्थ का भार पीठ व बाईं ओर होता है गुर्दे और मूत्राशय की नालियों के सम्बन्ध में विकार उत्पन्न हो जाता है उस दशा में त्वचा भी पसीना ठीक नहीं निकालती है। यह दशा भी भयंकर होती है। यकृत (LIVER जिगर जब शरीर में दाहिनी ओर विकृत पदार्थ होता है इस दशा में यकृत पित्त को रक्त से पृथक करने के अयोग्य हो जाता है तब शरीर की त्वचा का रंग पीला हो जाता है यकृत के रोगों का मुख्य चिह्न दाहनी ओर का विकृत पदार्थ का भार है जिस से पसीने आने का रोग अधिक होता है।

(प्रमेह, स्वप्नदोष, सोजाक, आतशिक)

इस चिकित्सा प्रणाली में प्रत्येक रोग का कारण बतलाना आवश्यक नहीं है। क्योंकि पेट ठीक होते ही समस्त रोग शान्त हो जाते हैं अर्थात मूल सहित नष्ट हो जाते हैं। देखिये पाचन तन्त्र में खराबी आई कचा रस टट्टी के रास्ते निकलने लगा आंव बहने लगे। नाक के द्वारा बहने लगा जिसे सिनक कहने लगे वैद्यक में प्रमेह सारे शरीर का रोग है सोजाक मूत्र नली का रोग है यहां तो किसी नली में रोग हो या किसी अंग व प्रत्यंग में हों पेट ठीक होते ही हृदय, कंठ, मस्तक के समस्त रोग पांव की बिवाई भी समस्त वे रोग जो ऋतु के बदलाव,

विषैले जन्तुओं के काटने से होते हैं इसलिए प्रत्येक रोग के निदान की आवश्यकता नहीं है एक मनुष्य के कान बहते थे वह डाक्टर साहब ने बन्द कर दिए वही विजातीय द्रव्य निम्न भाग में चला गया तब सोजाक हो गया मैंने कई रोगी इस प्रकार के आराम किये हैं।

तपेदिक (क्षय) होने का कारण

वायु व वीर्य की रक्षा करनी चाहिये

प्रथम दशा पहले मैथुन से वीर्य कम होता है। वीर्य के कम होने से वायु कुपित होता है वीर्य के क्षय होने पर मज्जा का फिर अस्थि का, फिर मेद, मांस रक्त व रस का क्षय होता है (२) समानादि वायु कुपित होते ही रस बहाने वाली नाड़ियों का मार्ग बन्द हो जाता है इसलिये खून बनाने वाली मशीन में खुन (रक्त) बनने को रस नहीं पहुँचता तब खुन नहीं बनता और खुन न बनने से मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र नहीं बनता इस प्रकार भी सातों धातु क्षय को प्राप्त होती हैं।

प्रथम समान वायु के कुपित्त होने से ही आंतों की दिक, और फिर प्राणवायु के कुपित्त होने से फेफड़े का क्षय होता है फिर परिणाम यह होता है जो अन्न, फल, दूध, आहार से क्रमवार सात धातु रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र बनते। वह नहीं बनते इसलिए (१) मनुष्यों को "समान वायु" की रक्षा करनी चाहिये।

(२) वीर्य जो आहार का अन्तिम सार इस शरीर का आधार है जैसे पृथ्वी का आधार सूर्य है।

भावार्थ– इस लेख का अर्थ यह है कि वायु की रक्षा करने से, पित्त, कफ, समान रहते हैं और सातों धातुओं का अन्तिम सार वीर्य है। वीर्य की रक्षा से सातों धातु पुष्ट होती हैं। जो डाक्टर बकरी व वन्दर का मांस व मछली के तेल पिला पिलाकर शक्ति वर्द्धक इन्जेक्शन देते और पाचन तन्त्र को ठीक रखने की ओर तनिक भी ध्यान नहीं देते वे बड़ा अनर्थ करते हैं।

मांस खाना वेद विरुद्ध है वैद्यक ग्रन्थों में जो लेख मांस खाने के हैं वेद विरुद्ध होने से वे प्रक्षिप्त हैं।

विमुचयध्वमघ्न्या देवयाना अगन्म तमसस्पारमस्य।
ज्योतिरापाम ॥ यजुर्वेद अध्याय १२ मन्त्र ७३

भाव र्थ—मनुष्यों को चाहिए कि गौ आदि पशुओं को कभी न मारें ओर न मरवावें तथा न किसी को मारने दें। जैसे सूर्य के उदय से रात्रि निवृत्ति होती है वैसे वैद्यक शास्त्र की रीति से पथ्य अन्नादि पदार्थों का सेवन कर रोगों से बचो ॥

क्षय की पहचान

कफ—कफ पतला पतला और चिकना चिकना बलगम निकलने लगता है कभी भूरी, कभी पीली, कभी हरी पीव आने लगती हैं। पीव की बदबू ऐसी होती है जैसी हड्डी के जलने की होती है। जो बदबूदार खून कफ के साथ आता है वह पानी में डालने से डूब जाता है।

जांच—जल के भरे गिलास में डाल कर की जाती है ३। ४ घण्टे बाद देखते हैं कफ पानी में तैरता है तो रोगी साध्य

कफ डूब जाय तो असाध्य जिधर के फेफड़ों में घाव होता है उधर की तरफ लेटने से तकलीफ होती है कफ फेफड़ों के घावों में जमा हो जाता है उसकी गांठें पड़ जाती हैं अन्त में पक कर राध आने लगती है।

घाव के से खुरण्ड के छिलके निकलते हैं और उसके साथ खुर्दबीन से खून चरबी और भी कितने ही पदार्थ दीख पड़ेंगे।

पेशाब—चर्बी चिकनाई आती है रोगी दिन ब दिन सूखता जाता है। जब क्षय के कारण रोगी का रक्त जलता है तब पेशाब श्यामता होती है। जब पित्त की जियादती होती है तब पेशाब का रंग पीला अगर रोगी का पेशाब सफेद रंग का हो तो समझो कि ओज धातु क्षीण हो रहा है क्षय में पेशाब सफेद होना मरण का निशान है।

पसीना—पसीने इस रोग में २—३ दफा रात के समय आते हैं अक्सर पसीने छाती पर आते हैं रात को ही कपड़े तर हो जाते हैं।

ज्वर—पहला १२ बजे वाला दौरा ज्वर का कुछ खाने के बाद होता है। दूसरा दौरा शाम के ६ बजे से ९ बजे तक सुबह २ बजे किसी २ को ज्वर कम हो जाता है।

क्षय के रोगियों की चिकित्सा

(१) पहिले महीने में पाचन तन्त्र ही ठीक होता है यानी भूख, प्यास, मल, मूत्र ठीक।

(२) दूसरे महीने रक्त के बनाने का साधन यकृत जिगर (रक्ताशय) की पुष्टि होती है।

(३) तीसरे महीने हृदय, फेफड़ों पर पूर्ण प्रभाव चिकित्सा का हो जाता है।

(४) चौथे महीने हृदय, फेफड़ों की शुद्धि पुष्टि भली प्रकार हो जाती है।

(५) पांचवें महीने मस्तिष्क की शक्तियां जो मन विकार होते हैं उनमें कमी आती है।

(६) छटे महीने मस्तिष्क की समस्त शक्तियां स्नायु मण्डल के रोगों में पूरा लाभ हो जाता है।

(७) सातवें महीने समस्त शरीर के सारे रोग दूर होकर शरीर के सातों धातु नवीन पुष्ट हो जाते हैं।

(८) आठवें महीने ओज धातु जो समस्त धातुओं का अर्थात वीर्य का शुद्ध सार भाग है। पुष्ट हो जाता है। समस्त रोगों से पीछा छूट जाता है।

अर्थात प्रत्येक स्त्री पुरुष जिन्हें क्षय रोग हो और समस्त शरीर का क्षय (ओज का क्षय) ही प्रत्येक दशाओं में समझा जाता है। आठ महीने में समस्त सातों धातु जो शरीर का आधार भूत हैं पुष्ट और शुद्ध हो जाती हैं। पाचन तन्त्र यकृत, तिल्ली, हृदय, फेफड़े, मस्तिष्क सभी अंग प्रत्यंग बलिष्ट हो जाते हैं। शुक्र का सार ओज पुष्ट होकर शरीर तेजस्वी बलवान बन जाता है।

क्षय की चिकित्सा श्वास की चिकित्सा के अनुसार होती है। केवल श्वास के रोगियों को गाय का दूध और क्षय रोगियों

को प्रायः बकरी का दूध भोजन में अधिकतर देते हैं। कुष्ट मे भी बकरी का दूध ही लाभकारी है। नवीन रोगी ३ महीने में भी अच्छे हो जाते हैं।

श्वास हिचकी की चिकित्सा भी एक ही प्रकार होती है।

रोग का मूल कारण है एक। नाम रख लिए अनेक॥

इस उदाहरण से यह बात आप समझ लीजिये। आप सौ युवा मनुष्यों को मैदान में जहाँ ठंडी हवा के झोंके चल रहे हों लाइन में खड़े कर दीजिये किसी को ठंड लगने से जुकाम किसी को बुखार और किसी को फोड़ा फुन्सी निकल आयेंगे। अशुद्ध रक्त से अलग २ मनुष्यों के अलग रोग हो जायेंगे अब आप इस तरह समझ लीजिये। जिसके वायु का प्रभाव अधिक उसके शरीर में दर्द होगा जिसके शरीर में कफ कुपित होगा उसे खांसी होगा जिसके पित्त कुपित होगा उसे ज्वर होगा जिसका रक्त दूषित होगा उसे फोड़े फुन्सियां होंगे ये वात, पित्त, कफ-रक्त बहाने वाली शिरायें सब नाभि में लगी हुई हैं दस २ स्थूल फिर प्रत्येक से १६५ शिरायें हैं अर्थात कुल ७०० शिरायें हैं और धमनियां भी नाभि में हैं अब आप समझ गये होंगे कि जो मनुष्य रोगी हुए हैं उनकी पाचन क्रिया ठीक न होने से रोगी हुए हैं। जो आरोग्य थे उन्हें कोई भी रोग नहीं हुआ। ये पाचन क्रिया के रोगी हैं। अर्थात आधे मनुष्यों पर जंगल की ठंड लगने से रोग हुआ आधे मनुष्य आरोग्य रहे जो सभी रोगी हो जायें तो समझा जाता है कि ठंड से रोग फैला है। पाचन क्रिया को ठीक करना सभी रोगों से मुक्त होना है इस लिए मिट्टी का गारा पेट पर रखने से सब

रोग नष्ट हो जाते हैं। और जब रोग एक है तो चिकित्सा भी एक होनी चाहिये।

ये रोग जिस प्रकार शरीर में अचानक ठंड से फैल गये ठीक ऐसे जिस तरह एक गांव में बहुत दिनों तक खराब जल पीते हैं तो वहां कभी अचानक बीमारी फैल जाती है। उसी प्रकार बात पित्त कफ रक्त के दूषित होते ही ठंड या गर्मी से शरीर में रोगों की उत्पत्ति हो जाती है। खराब पानी पीने से गांव का सबसे अधिक अशुद्ध रक्त वाला आदमी बीमारी का शिकार होगा। उसमें भी शरीर के उस अवयव पर रोग का आक्रमण पहले होगा जो सबसे कमजोर होगा अर्थात पाचन क्रिया तो पहले से ही दूषित थी इसलिये वह मनुष्य रोगी हो गया।

मलेरिया ज्वर उत्पन्न होने के कारण

मलेरिया ज्वर बरसात के आरम्भ होते ही आने लगता है। मच्छर मनुष्य के शरीर में अपनी सूँड द्वारा रोग के कीटाणु प्रवेश कर देते हैं साथ ही मौसम के बदलने से पाचन क्रिया में दोष इकट्ठे हो जाते हैं जब दूषित दोष के परमाणु आमाशय में पहुंचते हैं तब वहां से गर्म भाप के रूप में बदल कर रस और पसीना बहाने वाली शिराओं (नसों) द्वारा चमड़े की ओर चलते हैं उस समय ज्वर चढ़ता है जब तक दूषित दोष के परमाणु आमाशय में नहीं पहुँचते अपने सजातीय दूषित परमाणुओं को अपने स्थान में जमा करते रहते हैं जब तक ज्वर नहीं होता कमजोर आदमी में दोष बढ़कर वायु से प्रेरित होकर कफ के पाँचों स्थान आमाशय, हृदय, कंठ, सिर, सन्धियों में घुस कर ज्वर पैदा करता है। आमाशय में दोष हो तो दिन में दो

बार ज्वर चढ़ता है। अगर दोष हृदय में हो तो एक दिन में आमाशय में पहुँचता है अतः रात दिन में एक बार ज्वर होता है अगर दोष कण्ठ में हो तो आमाशय में आने तक दो दिन लगते हैं इससे तेइया या तीसरे दिन बुखार चढ़ता है और अगर सिर में दोष हो तो आमाशय में आने में ३ दिन लगते हैं अतः चौथेया बुखार चार दिन में होता है और सारे शरीर की सन्धियों में प्राप्त हुआ दोष सदा धीरे धीरे आमाशय की ओर जाता है इससे मन्दा मन्दा ज्वर हर समय बना रहता है ये पांचा ज्वर वर्षा ऋतु में फैलते हैं और अधिक दिनों तक रहने पर किसी को तिल्ली और किसी को तिल्ली जिगर दोनों बढ़ जाते हैं। पाचन क्रिया और तिल्ली जिगर में खराबी आने से रस व रक्त कम बनने लगता है बस जाड़े आते ही किसी को निमूनिया किसी को सूजन, गठिया दस्तों का रोग अनेक रोग तैयार हो जाते हैं। हमारे देश में हर साल लाखों प्राणी इस रोग की भेंट चढ़ जाते हैं। वर्षा ऋतु में गर्मी अधिक बढ़ जाती है। शरीर में भी गर्मी बढ़ जाने से जो मल आंतों से बाहर नहीं निकलता उस सड़न में उबाल आता है व सारे शरीर के अन्दर वे दूषित परमाणु फैलते रहते हैं। वर्षा में पानी भी प्रायः दूषित हो जाता है अजीर्ण रहने लगता है। इस ज्वर की चिकित्सा समझ लीजिएगा, पेट को साफ रखना, हल्का भोजन करना, उपवास करना और ज्वर होने पर शारीरिक श्रम बन्द कर देना आवश्यक है।

मिट्टी की पट्टी ही पूर्ण इलाज है

पित्त ज्वर कैसे होता है

आहार बिहारों से दूषित हुआ पित्त आमाशय में जाकर

आहार के रस को दूषित करता है उस समय रस और पसीना का प्रवाह रुक जाता है। तथा पित्त के पतला होने के कारण जठराग्नि मन्दी हो जाती है। और उसकी गर्मी बाहर निकलने लगती है। इस प्रकार पित्तज्वर होता है।

कफ ज्वर कैसे होता है

कफकारी आहार विहारों से कुपित होकर कफ आमाशय में जाकर रस को दूषित करके कोठे को अग्नि को बाहर निकाल कर आप स्वतन्त्र होकर कफ ज्वर करता है।

अत्यन्त गर्म पदार्थों के सेवन से वा अधिक ठन्डे पदार्थ खाने से समान वायु दूषित हो जाती है। पेट में गुड़गुड़ होना अधिक वायु बनाना, खारिज न होना, गोला बनकर ऊपर को चढ़ना, खट्टी डकार पित्त के संयोग से आना, अधिक देर तक मल का आंतों में सड़ना, वायु मार्ग में सूजन आ जाना, शरीर में भारीपन नसों का फड़कना कफ के मिलने पर शरीर में चरबी चढ़ जाने से वायु नालियों में रुकना, दिल की धड़कन, सिर में भारीपन, रींगन वायु, गठिया, समस्त, श्वास प्रणाली में नालियों का सिकुड़ना, फैलना किसी अंग का सूख जाना, मूत्राशय मलाशय के समस्त दोष वायु के दोषों से उत्पन्न होते हैं समान वायु के दूषित होने पर प्राण वायु हृदय में दूषित होकर हृदय के दोष, उदान वायु कण्ठ में रहने से कण्ठ के दोष अपान वायु से मलाशय, मूत्राशय, शुक्राशय के दोष और व्यान वायु दूषित होने से समस्त शरीर में त्वचा के दोषों को जन्म देती है। पाचों स्थान के वायु के दूषित हो जाने से पित्त वा कफ भी अपने स्थानों पर नहीं पहुंच पाते।

वायु (बात) के आधार पर ही सारा शरीर चलता है यह बात स्वयं सिद्ध है अगर समान वायु नाभि (सुन्डी) में ठीक पर्ण रूप से कार्य का संचालन कर रही है तब पित्त कफ समान रहकर शरीर को निरोग, पुष्ट बनाते चले जायेंगे।

अब वायु आहार विहार व ऋतुओं के परिवर्तन से दूषित हो गई तब पाचन क्रिया बिगड़ जाती है अन्न का परिपाक ठीक समय पर न होने से कफ अधिक बन गया तब ये कफ फेफड़ों की तरफ चला गया श्वास, खांसी, नजला हो गया अब रस से रक्त बना पित्त भी बढ़ गया वह रक्त में मिल गया दाद, खाज, फोड़े, फुन्सी और अधिक देर तक पेट में सड़न रहती रही तब सीधी वायु की टक्कर मस्तिष्क तक होती है।

बसन्त ऋतु (नया रक्त संचार का समय)

रक्त व मांस की शुद्धि का उपाय

होली के बाद बसन्त ऋतु में यूनानी हिकमत में रक्त या अशुद्ध शरीर में है।

(१) अर्थात फोड़ा, फुन्सी, गांठ, वात रक्त, कोढ़ इत्यादि में खून निकालने की सलाह देते हैं उसके लिए हमारे प्रांत में तीन उपाय अधिक बरतते हैं। जौंक, सींगी, नश्तर से फस्त खोलना ये काम जर्राह से भी कराते हैं। इसमें खतरा अधिक है जौंक कभी जहरीली भी होती है वह हाथ भर का खून खींच लेती है। सींगी केवल दश अंगुल का और फस्त सारे शरीर का खून निकाल देती है। जहां से रक्त निकाला जाता है वहां शिरायें, धमनियां कहीं कहीं साथ रहती है गलती से कभी कभी

शुद्ध रक्त भी निकल जाता है निर्बल रोगियों को तो इतना कष्ट भोगना पड़ता है कि प्राणों के निकलने की नौबत आ जाती है यह प्रथा भी अपूर्ण है। शुद्ध रक्त करने के लिए शहद या कोई और शरबत भी पाये जाते हैं यह उपाय तो रक्त निकलवाने की अपेक्षा उत्तम है।

(२) इसी ऋतु में चेचक (माता) रक्त पित्त नाक से रक्त बहना, मुख से खून बहना, इन्द्री से खून आना, गुदा से खून गिरना, प्रत्येक स्थान से खून गिरना इत्यादि रक्त में गर्मी के अत्यन्त बढ़ जाने के कारण ये रोग हो जाते हैं साथ ही साथ पित्त ज्वर भी होता है। इस मौसम में गुड़, लाल मिर्च, तेल इत्यादि का परहेज करना चाहिए। आप इन सब रक्त के दोषों, मांस के दोषों इत्यादि में भी सभी रोगों की तरह मिट्टी की रोटी (पट्टी) कुए के ताजे पानी से बनाकर पेट व पेडू पर रखते रहें तो समस्त रक्त के दोष नष्ट हो जाते हैं प्रत्येक रोग की चिकित्सा पुस्तक में पढ़कर देख लीजिये चिकित्सा क्या है।

निम्न रोगों का प्रकोप (वर्षा, जाड़ों में)

क्वार से होली तक

अक्तूबर से फरवरी व मार्च तक पूरे ६ महीने ये रोग अधिक जोर करते हैं।

(जुकाम, नजला, खांसी, दमा, श्वांस, आधा सीसी, सिर में दर्द, नींद की कमी) छींक का आना, भूख न लगना, शरीर में भारीपन होना इन सब प्रकार के दोषों का मूल कारण पाचन क्रिया का मन्द हो जाना ही है। इन रोगों के साथ ही जो रोगी प्याज, लहसन, अण्डा, अधिक मिर्च, अचार, चाय वगैरा

वर्षा (बरसात) में हैजे के डर के कारण खाते हैं। इन वस्तुओं के लगातार प्रयोग के कारण पाचन क्रिया बिगड़ जाती है और गले में खाज आना, सूजन आना, श्वांस की नली में कफ का चिपटते रहना इन सब रोगों को बढ़ाता है और वर्षा में मलेरिया ज्वर (जाड़े से चढ़ने वाले) तेइया, चौथैया, रोजाना चढ़ने वाले ज्वर बार बार उतरने, चढ़ने वाले सभी ज्वरों में रोटी खाते रहना काम करते रहना भी अजीर्ण (कब्ज) को स्थाई बना देता है। दस्तों की दवा खाते रहने से पेट पर दबाव पड़ता अंतड़ियां कमजोर होकर प्रायः पेचिश (आंव खून) आने लगता है। अधिक दिनों तक ज्वर पेचिश के बने रहने से और फिर परहेज न करने से, दवाइयों के गलत प्रयोग से रोगी सारी आयु पर्यन्त दुख भोगते हैं।

बड़े बड़े अस्पतालों की शरण में जाकर तरह तरह के इन्जेक्शनों से रोग को अच्छा कराते हैं इसी क्रम से रोगों के दब जाने से तीव्र रोग, जीर्ण रोगों में तबदील हो जाते हैं। जब तक यह सिद्धांत न मान लिया जाय कि रोग की मूल जननी पेट अर्थात पाचन क्रिया की खराबी ही है। तब तक रोग आराम न होंगे जहां से रस इत्यादि सातों धातु क्रम से बनती हैं। शरीर का आधार वायु जो पित्त, कफ को समान रखता है। उसी से शरीर पुष्ट, बलवान, निरोग रह सकता है अन्यथा और कोई उपाय नहीं है। ये चिकित्सा वेद के सृष्टि विज्ञान पर आधारित है जिसे भारत के हिन्दू सनातनी आर्य सभी मानते हैं। चिकित्सा विधि अलग अलग दर्ज है।

प्लेग का टीका

लेखक—पं॰ ठाकुर दत्त शर्मा मूजिद अमृतधारा लाहौर

सन् १८८५ ई० बम्बई में प्लेग फैला था उस समय की घटना पं० जी ने अपनी पुस्तक में लिखी है सौ मनुष्यों के टीका लगाया गया सभी मर गये थे पार्लियामेंट को लिखा गया उन्होंने लिखा कि अभी तक प्लेग का इलाज केवल यही टीका निकाला गया है. उनके परिवार वालों को कुछ धन देकर सन्तुष्ट कर दिया जाय।

टीका बनाने की विधि

प्लेग के कीटाणु समुद्र के किनारे घास पर पाले गये थे फिर उन्हें बोतलों में डालकर तेजाब भर दिया गया जब कीटाणु उस तेजाब से मर गये अर्थात घुल गये तब छोटी २ शीशीयों में भरकर टीका लगाने के लिए अस्पतालों में भेज दी गई थीं वही टीका पहले पहल बम्बई निवासियों पर प्रयोग किया गया। जांच से ऐसा ज्ञात हुआ कि कीटाणु सब तेजाब से मरे नहीं थे। फिर और अनुपात तेजाब का बढ़ाया गया प्लेग फैलने से पहले ही मनुष्यों में विष सुई द्वारा प्रवेश करना ये आधुनिक विज्ञान है।

प्लेग की गिल्टी

लसीका ग्रन्थियां—जब ये ग्रन्थियां विजातीय द्रव्य के कारण पाचन क्रिया के दूषित होने से ये बढ़कर बड़ी व सख्त हो जाती अर्थात फूल जाया करती हैं तब उन्हें अलग २ स्थानों पर जैसे कण्ठबेल, ककयारी, बदगिलटी कहते हैं कभी २ ये पक २ कर पिलपिली भी हो जाती हैं। आतशिक में शरीर की लसीका ग्रन्थियां बड़ी हो जाती हैं।

चिकित्सा—ज्वर भी साथ हो या न हो दोनों दशाओं में यह चिकित्सा की जाय।

(१) रोगी का भोजन बन्द कर दिया जाय

(२) मकान में हवन किया जाय या जंगलों में रहना चाहिये।

(३) पानी उबाल कर पीना चाहिए।

(४) मकान के फर्श पर फिनाइल छिड़क दी जाय।

(५) भोजन बासी रखकर न खाना चाहिए।

(६) चूहे मरते ही जंगलों में रहना आरम्भ करना चाहिए।

(७) जब तक ज्वर रोगी को रहे उस समय तक केवल पानी ही देना चाहिए, निर्बल को फल या दूध भी दे सकते हैं।

(८) सारे कपड़े रोज धूप में डालने चाहियें, नीम की पत्तियों को जलाकर धुंआ करना सारे शरीर में जहां २ की गिलटी फूल रही हों उन २ स्थानों को गर्म मिट्टी की पट्टी पुल्टिस बांधना, बदलते रहना चाहिये। फोड़े, गिल्टी पक कर फूट भी जाती या बैठ जाती हैं।

मिट्टी पेट पर प्रत्येक दो दो घण्टे पर अर्थात दिन भर में ६ बार तो जरूर एक एक घण्टा मिट्टी की रोटी, हैजे, टाईफाइड की तरह कौड़ी से पेड़ू तक रखनी चाहिये।

गर्मी का मौसम हो तो नांद या टब में एक हिपबाथ भी करा सकते हैं।

मेरा मार्च सन १९३५ ई. में मेरठ औषधालय था। तब मैंने औषधियों द्वारा प्लेग का इलाज किया था—

डा० प्रभूदयाल जी हैल्थ आफिसर साहब ने मुझे एक प्रमाण पत्र दिया था मैं स्वयं केवल एक बार या दो बार टब में हिपवाथ लेता था। पानी पीला हो जाता था, टीका मेरे भी लगा था, फिर भी टब में बैठने पर पानी पीला हो गया था।

अध्याय ७

(स्नायु, नरवस, प्राणसूत्र) विद्युत के तार लाइन के समान समस्त शरीर में फैले हुए हैं।

स्नायुओं का शरीर में स्थान

मस्तिष्क की शुद्धि पुष्टि का उपाय स्नायु रोगों से मुक्तहोना ही है।

स्नायु ६०० हैं उनमें से शाखाओं में ६०० कोष्ट में २३० ग्रीवा के ऊपर ७० स्नायु को (Nerves) कहते हैं।

स्नायुओं का वर्णन भी शाखागत, कोष्टगत उर्ध्व जत्रुगत किया गया है।

शाखागत स्नायु—पैरों की प्रत्येक अंगुली में छः छः स्नायु हैं सब मिलाकर पैर में ३० स्नायु रहते है उतने ही तल, कूर्च और

गुल्फों में हैं और जंघा में भी उतने ही हैं जानु (घुटने) में दस उसमें ४० वक्षण में १० इस प्रकार एक पैर में १५० स्नायु हैं दोनों पांव व दोनों हाथों में ६०० स्नायु होते हैं।

कोष्टगत स्नायु—कटि में ६० पृष्ठ में ८० पार्श्वों में ६० उर में ३० इस प्रकार कोष्ट में २३० स्नायु होते हैं।

ऊर्ध्व जत्रुगत स्नायु--ग्रीवा में ३६ और ३४ मूर्धा में इस प्रकार ऊर्ध्व जत्रुगत ७० होते हैं।

स्नायु चार प्रकार के होते हैं प्रतानवती, वृता, पृथु और सुषिरा (पोली, छिद्रयुक्त)

प्रतानवती स्नायु शाखाओं तथा सन्धियों में रहती हैं। सभी गोल स्नायुओं को कण्डरा कहते हैं।

सुषिरा स्नायु—आमाशय और पक्काशय के अन्त भाग पर तथा वस्ति प्रदेश में होते हैं चौड़े स्नायु पार्श्व, छाती, पृष्ट, सिर में होते हैं।

शरीर में भी जितनी सन्धियां हैं वे बहुत से स्नायुओं से बंधी हुई हैं। जिस प्रकार तख्तों से तैयार की हुई बहुत से बंधनयुक्त नौका (नाव) मनुष्यों के सहित नदी से पार करने में समर्थ होती हैं। उसी प्रकार स्नायुओं का बंधन शरीर को पुष्ट कर संसार यात्रा को पार करने में समर्थ होता है।

अस्थियां, मांस पेशियां शिरा और सन्धियां खराब होने से शरीर रोगी अवश्य होता है लेकिन स्नायु मण्डल में दोष आने से ज्ञान इन्द्रियों की निबंलता, मस्तिष्क के समस्त विकार उत्पन्न

होते ही सारे शरीर की संचालन क्रियायें अस्त-व्यस्त हो जाती हैं इसलिए प्रत्येक वैद्य, रोगी को हर समय स्नायु मण्डल (मस्तिष्क) की ओर ध्यान देना चाहिये क्योंकि स्नायु केन्द्र मस्तिष्क प्राणों का आधार जीवन का हेतु है उसकी सदैव रक्षा करनी अत्यन्त आवश्यक है अर्थात वीर्य की रक्षा करना ही प्राणों की रक्षा करना है।

स्नायु के रोगों का विस्तृत कारण

उन्माद, अपस्मार वैद्यक में मन, बुद्धि की विकृति से माने जाते हैं और अपस्मार (मिर्गी) रोग में स्मृति (याददाश्त) नष्ट होना लिखा है यह प्रकरण वैद्यक में अलग लिखा हुआ है (२) कुछ रोग लकुआ, फालिज इत्यादि वात व्याधियों में पढ़ाये जाते हैं। (३) कुछ शेष रोग स्नायु के वर्णन में दर्ज कर दिए गये हैं इस बात के विचारने में अनुसंधान करने का प्रयत्न करने पर यह बात बहुत समय पश्चात निर्णय कर पाया कि वास्तविक रोग क्या है। स्नायु रोगों (नरवस डिजीज) का केन्द्र मस्तिष्क ही है जहां पर प्राण, मन, बुद्धि, ज्ञान इन्द्रियों का केन्द्र विद्युत का स्टेशन (सेन्टर) है वैद्यक में अलग अलग बड़े बड़े अध्याय लिखकर ऐसा रूप इन रोगों को मिला है। साधारण मनुष्य के लिए यह जानना बड़ा कठिन हो जाता है। रोग होने के कारण जानने से पहले यह समझ लीजियेगा कि वायु, विद्युत, अग्नि सूर्य ब्रह्मांड के प्रत्येक पदार्थ में समाया हुआ है। इसी तरह शरीर में वायु (वात) विद्युत (प्राण) अग्नि (पित्त) सूर्य (वीर्य) है।

प्रथम—नाभि में जो समान वायु रहकर पाचन क्रिया चलाती है।

द्वितीय—शरीर का अंग हृदय जो वीर्य के सारांश ओज धातु से बना है। उसका कार्य रक्त शुद्धि का है।

तीसरा—मस्तिष्क (दिमाग) जहां ईश्वर ने प्राणों को स्थापित किया है जो केन्द्र समस्त शरीर की गति, प्राण सूत्रों (स्नायु द्वारा प्रत्येक मांस पेशी के मांस तन्तुओं तक सिर से पांव के अंगूठे तक का संचालक रक्षक है। साथ ही स्पेशेलिस्ट डाक्टर ओपरेशन पद्धति विषैली औषधियों के इन्जेक्शन भी स्नायु रोगों की भूमि तैयार करने के जिम्मेदार हैं।

स्नायु (मानसिक) रोग की उत्पत्ति का कारण परीक्षा द्वारा सिद्ध हो गया है। मानसिक रोग जब ही उत्पन्न होता है जबकि शरीर के भीतर विजातीय द्रव्य बहुत इकट्ठा हो गया हो और यह भी उसी समय जबकि पीठ में विजातीय द्रव्य होने के साथ उसका चढ़ाव मस्तिष्क की ओर होवे अर्थात सुषुम्णा नाड़ी के समस्त सेन्टर (केन्द्र आठों चक्रों में मल के परमाणुओं का भार अत्यन्त बढ़ जावे।

क्योंकि मस्तिष्क से स्नायुओं का जाल सारे शरीर की मांस पेशियों तक फैला हुआ है। अर्थात मस्तिष्क से ही सारा शरीर पुष्ट होता है। इसकी चिकित्सा का प्रकरण अलग ही लिखा है। मस्तिष्क में चोट लग जाने—किसी प्रकार भी शरीर से अधिक रक्त निकल जाने वाला लसीका में दोष आ या यकृत में दोष आने से रक्त का कम बनना, या हृदय की शक्ति रक्त दूर तक पहुँचाने की कम हो जाना या प्रमेह इत्यादि से वीर्य निकल जाना या पाचन तन्त्र का बिगड़ जाने अर्थात रक्त, वीर्य (ओज) की कमी से विद्युत शक्ति प्राण शक्ति) या जीवन शक्ति निर्बल होकर स्नायु रोगों का जन्म होता है। जिस प्रकार क्षय में

वायु वीर्य की क्षीणता से रोग होता है। इसी प्रकार पाचन तन्त्र की समान वायु के दोष से और मस्तिष्क केन्द्र (प्राण) के दोषों से शरीर में समस्त रोग हो जाते हैं।

(Neuralgia न्यूरेलजिया "स्नायुवेदना" दर्द शक्लीका इसकी गणना नरवस डिजीज (स्नायु मण्डल) चेहरे, सिर में प्रायः होता है। उसमें झटके लगते खिचावट होती है। बीच बीच में कुछ समय के लिए बन्द भी हो जाता है कभी कभी छाती, टांग, पैर में भी होता है। जब यह रोग चहरे में होता है। उस समय मुंह से आंखों तक बहुधा कान तक गाल, तालु दांत, जबड़ों में दर्द के तीर से छूटते हैं। रोग होने की जगह में मांस पेशियों या पुठों में चिलक सी मारती है। वे खिंचते या ऐंठते हैं यह दर्द किसी खास स्नायु से सम्बन्ध रखता है। इसका नाम ट्राई फेशियल न्यूरेलजिया है जो चहरे में होता है यह भी मिट्टी प्रयोग और स्नायु रोगों की तरह ठीक हो जाता है। (चहरे को भाप लगानी भी जरूरी है)

स्नायु रोगों की उत्पत्ति का एक कारण

तम्बाकू विष जहर

समस्त रोगों को जन्म देकर शरीर को क्षय जैसे भंयकर रोगों के उत्पन्न करने का साधन है।

इतने होने पर भी डाक्टर, हकीम, वैद्य, सब बिल्कुल चुप हैं। अपनी औषधि के गुणों का वर्णन करना, रोगियों का हाल सुनना और अपने अपने सिद्धांत अनुसार दवाओं की पुड़िया, बोतल में अर्क, आसव आदि देना, पथ्यापथ्य के बारे में अस्पष्ट

परामर्श (अधूरापन) प्रगट करते रहते हैं। जनता का स्वास्थ्य आरोग्यता की रक्षा के अभाव में दिन रात गिर रहा है।

हानि—तम्बाकू पान में खाना, सूंघना, सिगरेट बीड़ी, हुक्का, हथेली में चूने में मिलाकर प्रयोग किसी भी ढंग से तम्बाकू के प्रयोग करना जठराग्नि को बिगाड़ने का साधन मात्र है। धुंआ लगातार जो हुक्के से निकलता है उससे अंतड़ियों के रोग जिगर के रोग और फेफड़ों के दोष, क्योंकि फेफड़े प्रतिक्षण शरीर के समस्त रक्त को अन्दर लेते हैं और शुद्ध करके बाहर हृदय द्वारा बृहत धमनी में सारे शरीर में संचार क्रिया के कार्य-क्रम से रक्त को भेजते हैं। इस क्रिया में तम्बाकू आदि का विषैला धुँआ अति शीघ्र फेफड़ों में जाकर रक्त में मिल जाता है रक्त के अशुद्ध होते ही समस्त शरीर की वायु वाहिनी नाड़ियां और रक्त वाहिनी नाड़ियों के अन्दर एक ऐसा विष भर जाता है जिसके कारण रक्त संचार में बड़ी भारी बाधा उपस्थित हो जाती है हृदय के अन्दर भी विषैला प्रभाव दिन प्रतिदिन बढ़ता रहता है। फेफड़े हृदय जिनका कार्य ही शुद्ध आक्सीजन द्वारा रक्त शुद्ध करके शरीर के समस्त भागों का पोषण करना है नष्ट, भ्रष्ट होकर क्षय रोग की उत्पत्ति का साधन बनते हैं।

साथ ही यकृत, तिल्ली का रंजक पित्त जो रक्त बनाने का मुख्य अवयव है वे भी इस विष के प्रभाव से कैसे बच सकें। साथ ही स्नायु जाल की एक एक डोरी तन्तु में दोष उत्पन्न होकर मस्तिष्क के समस्त विकारों का स्थाई प्रबन्ध हो जाता है। तरह तरह के विषों द्वारा शरीर के नाड़ी जाल पर अपना प्रभाव पड़ जाता है उसकी चिकित्सा भी उस प्रणाली अनुसार

होती है जहां विष को विष के इन्जैक्शन द्वारा शरीर से निकलने के बजाय वहीं उस विष को और डबल कर देते हैं। तम्बाकू पीने वालों की प्राण शक्ति निर्बल हो जाती है उन्हें वे समस्त रोग आ घेरते हैं जिनको स्नायु रोग (नरवस डिजीज) के नाम से पुकारा जाता है जितने रोगी मेरे पास स्नायु के आये हैं उन सब को हुक्का, अफीम, चाय नजले के दूर करने के लिए अनेक धतूरे जैसे विष की गोलियां तरह तरह के विष उपविष की बनी वटी खानी पड़ती थीं इन सब दवाइयों के प्रभाव से प्रत्येक अंग पर प्रभाव पड़ता था ऐसा भयंकर रोग स्थाई तौर पर हो जाता है जो जन्म पर्यन्त पीछा नहीं छोड़ता साथ ही पैतृक सम्पत्ति की तरह सन्तानों को कोढ़ जैसा भयंकर रोग भी प्राप्त हो जाता है अतः आप तम्बाकू जैसे महा भयंकर दूषित दोष से बचने का पूरा प्रयत्न करना आरम्भ कर दीजिये ताकि सन्तान भी इस पाप का फल भोगने से बच जाय आप भी शेष जीवन को सुख पूर्वक व्यतीत कर सकें इस विष को निकोटीन कहा जाता है। जो रक्त के कण २ में प्रवेश कर जाता है।

स्नायु (नरवस) प्राण सूत्र ये एक अर्थ वाचक हैं।

नोटः—जैसे ब्रह्मांड में वायु के आधार पर विद्युत रहती है। वैसे ही शरीर में वायु के आधार पर प्राणशक्ति रहती है।

शिराओं से सन्धियां बन्धी हुई हैं वे वातादि दोष, रस, रक्त आदि धातुओं को बहाती हैं वात, पित्त, कफ रक्त चार प्रकार की कुल सूक्ष्म स्थूल शिराएं ७१० होती हैं।

स्नायुगत भी एक प्रकार की नसें हैं ये शिराओं से बड़ी होती हैं और डोरियों के समान होती हैं शरीर की मांस, हड्डी, और सन्धियां इन्हीं से बन्धी हैं।

निम्नलिखित रोग स्नायु के दोषों से होते हैं

स्नायुगत वातः—वात से शूल-आक्षेपक-स्तम्भ होता है। अर्थात स्नायुओं में दूषित वायु के रुक जाने से शूल से चलते हैं, दर्द होता है, शरीर में झटके से लगते हैं, बांइटे आते हैं और जिस अंग के स्नायुओं में वायु रुक जाता है वह अंग अपना कार्य करने लायक नहीं रहता। इससे निम्नलिखित रोग हो जाते हैं।

न्यूरेलजिया स्नायुवेदना—अपस्मार (मिर्गी) उन्माद .पागल पन) बुद्धि हीनता हिस्टीरिया, दमा, दिल धड़कना, फालिज (पक्षाघात) अर्दित (लकवा) उरुस्तम्भ, कम्पवात, ग्रंधसी, भयानक सिर दर्द, मस्तिष्क आवरण, दाह, स्नायु शूल, हाथ पांव आदि में शिथिलता और अन्य मस्तिष्क विकार सभी स्नायु मण्डल में दोष आ जाने से होते हैं परन्तु इन रोगों का मूल कारण पेट का लगातार खराब रहना ही है। जब-जब रोगियों को दौरा पड़ता है जांच करने पर पता चला है स्थिर रूप से अजीर्ण (कब्ज) होने से दस्तों की तरह-तरह की विषैली औषधियों के प्रयोग से अंतड़ियों की कार्य करनेकी शक्ति का नष्ट हो जाना, इसके पश्चात् हृदय मस्तिष्क की स्नायु (प्राण सूत्रों) शक्ति न रहने से मानसिक रोग, बुद्धि स्मृति नष्ट हो जाना भी शामिल है। और मस्तिष्क के केन्द्र मे जीभ-नाक-आँख-कान की सभी नाड़ियां (स्नायु) लगे रहते हैं। जिनके मस्तिष्क में विकार (दोष) आ जाते हैं तभी ज्ञान इन्द्रियों के (स्नायु) ज्ञानतन्तु दूषित हो जाते हैं और तरह २ के भयंकर रोग आ घेरते हैं। जब तक मस्तिष्क विकार दूर न हो तब तक आंख, नाक, कान, गुंगापन इत्यादि दोष स्थाई रूप से नष्ट नहीं हो सकते इसी तरह जब तक उदर (पेट)

के रोग दूर न हों तब तक मस्तिष्क के विकार दूर करने का स्वप्न देखना बगैर सूर्य के निकले दिन की कल्पना करना जैसा ही है। परिणाम यह निकला कि चिकित्सा पेट से ही आरम्भ की जाय। ज्यों २ पेट ठीक होता जायेगा त्यों २ समस्त शरीर के दोष आमाशय में आकर मल-मूत्र स्वेद श्वास द्वारा निकलते रहेंगे।

इस प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धांत ही पेट के रोगों पर रामबाण का काम करता है।

(स्नायु) नरवस की निर्बलता का एक रोगी

बा० जगदीश प्रसाद पुत्र तिलकराज पंजाबी मौहल्ला मण्डी कस्वा पिलखुआ जि० मेरठ

आयु १५ वर्ष प्रातः काल २४ जनवरी सन १९६१ ई० को रोटी खाकर स्कूल में पढ़ने गया जाते ही पेट में दर्द शुरू हो गया साथ ही कपकपी आने लगी ठंड-सी लगने लगी उसी समय (१) डा० बनारसी दास जी को दिखाया उन्होंने दिमागी कमजोरी बतलाई (२) डाक्टर मित्तल साहब को दिखलाया उन्होंने कहा कि जाड़ा चढ़कर ज्वर आवेगा (३) देहली गुरू महाराज को दिखलाया उन्होंने कहा गर्मी बढ़ गई है (४) एक हरिजन को दिखलाया उसने कहा कि भूत चिपट गया है इस तरह ६ दिन तक घूमने के पश्चात् सातवें दिन सायंकाल ३० जनवरी को मुझे यह लड़का दिखाया गया मैंने इसका हाल सुनकर अपनी कापी में लिख लिया कपकपी बराबर जारी थी इन्हें समझा दिया कि पेट अत्यन्त खराब दशा में है पेट को दबाकर देखा गया तो दर्द था—जीभ सफेद थी टट्टी लाल आती है चूंकि

इस बालक का दिमाग कमजोर था वायु का झटका जो गर्मी के संयोग से जो मल की सड़न के कारण ऊपर सीधा मस्तिष्क में टकराता था इसलिये —

स्नायुओं की निर्बलता से शरीर कम्पित हो उठता था रोगी के साथियों को जो लेकर आये थे उनको यह समझा दिया गया कि इस बालक का तीन दिन तक भोजन बन्द रखा जाय दिन भर दूध, पानी. पपीता (फल) दिया जाय पट्टी रात दिन पेट पर बराबर रखते रहना ऐसा ही किया गया रात को चार बार दिन में दश बार फिर अगले दो दिन पांच पांच बार अर्थात २४ बार मिट्टी की पट्टी ७२ घण्टे में रखी गई बालक ठीक हो गया १ फरवरी को दोपहर को फिर मुझे इस रोगी बालक को दिखलाया गया जब बिलकुल स्वस्थ था टट्टी, पेशाब ठीक हो गया। आगे की चिकित्सा विधि नियम पूर्वक आहार बतलाया गया। यकृत खराब था, और खून की कमी भी थी चिकित्सा ३ महीने तक बताई ३ बार पट्टी रखने से ठीक हो रहा है। जब नींद आ जाती तब इलाज बन्द रहता था।

स्नायु रोगों का कारण

मांस, अंडा और कोई उत्तेजक द्रव्य या मादक द्रव्य का प्रयोग जैसे शराब इत्यादि का प्रयोग।

जो लोग अत्यन्त मानसिक परिश्रम और चिन्ता करते हैं।

जब ऋतु परिवर्तन होता है तो इन रोगियों के स्नायु मण्डल और मांस पेशियों के काम में रुकावट पैदा हो जाती है। वात कारक पदार्थों के खाने से भी, देर में पचने वाले गरिष्ट पदार्थ खाने, रात भर जाग जाग कर सिनेमा घरों में समय नष्ट कर

नींद रुक जाने से व्यायाम न करने से और ऐसे ही अनेक कारणों से स्नायु मन्डल निर्बल हो जाता है मस्तिष्क का दिवाला निकल जाता है।

मस्तिष्क और स्नायु केन्द्र

मस्तिष्क पर रोगों का प्रभाव मस्तिष्क क्षय (सिर के अन्दर गाँठें, गिल्टियां) मस्तिष्क क्षीणता (जलन) मस्तिष्क में रुधिर जम जाना बहरापन, नाक में जलन, खुरण्ड आंखों में निर्बलता हर समय आंख बन्द करने की इच्छा आंखों में जलन, सिर दर्द व आधा सीसी, कभी कभी गुमड़िया सिर के पिछले भाग पर अर्थात गर्दन के समीप और फेफड़ों पर भी विजातीय द्रव्य की मवाद के कारण बन जाती हैं इन समस्त विकारों का जन्म जब होता है जबकि मन्दाग्नि का जीर्ण रोग हो चुका हो किसी रोगी को अर्श के मस्से, किसी को नींद न आने से. व अन्य कारणों से ये ऊपर के रोग पैदा होते हैं। वास्तव में ये समस्त स्नायु मण्डल के विकार तभी उत्पन्न होंगे जबकि विजातीय द्रव्य का भार पीठ में हो अर्थात सुष्मणा नाड़ी का मार्ग अशुद्ध हो गया हो और पाचन क्रिया की ओर ध्यान न दिया गया हो।

इन सब रोगियों की पाचन क्रिया की जांच करने से यही परिणम निकला कि रोग पेडू में सड़न (उष्णता) अर्थात मलाशय का साफ न रहना, दूषित वायु की जीर्ण (पुरानी) खराबी से अशुद्ध भाप द्वारा मल (विजातीय द्रव्य) परमाणु रूप से समस्त शरीर के अंगों में व्याप्त होकर भिन्न भिन्न नाम के रोगों की उत्पत्ति का कारण बनता है। इस चिकित्सा से समस्त अंगों के रोग क्रम से नष्ट हो जाते हैं।

आप सदैव जब भी मस्तिष्क के रोगी आवें तब पेट की दशा की अच्छी प्रकार जांच करके ही इस चिकित्सा को प्रारम्भ करें। लाभ शत प्रतिशत होगा। पट्टी पेट व सिर दोनों स्थानों पर रखनी चाहिये आपको सुभीता हो तो टब का लाभ गर्मी की ऋतु में उठा सकते हैं। एक बार कटि स्नान और दो बार मिट्टी की पट्टी रखने से पूर्ण लाभ होता है। टब स्नान से फेफड़े सुषुम्ना नाड़ी उदर के समस्त अंगों पर पूर्ण प्रभाव पड़ता है। मिट्टी की पट्टी भी पूर्ण लाभकारी सिद्ध हुई है ये इसलिए लिखा गया, गर्मी की ऋतु में मोटे मनुष्य जिनको ब्लड प्रेशर होता है उन्हें इस स्नान से शीघ्र अत्यन्त शान्ति होती है प्रायः ऐसे रोगी धनी होते हैं वे टब स्नान का साधन जुटा सकते हैं गरीब दुर्बल मस्तिष्क के रोगी को मिट्टी की पट्टी का प्रयोग कर आरोग्यता प्राप्त करना चाहिए।

पुरानी पेचिश, नींद न आना भस्मक रोग (प्यास में १० सेर पानी तक पी जाना)

स्नायु (नरवस) की निर्बलता से कपकपी, श्वास के दौरे में विष प्रयोग के रोगी, शराब के बेहोश रोगी, ज्वर की बेहोशी, जिस प्रकार छोटे २ गेहूँ के पौधों में अधिक पानी देने से गल जाते हैं या कहीं बन में आग लगने पर घड़े से पानी डालने से भी आग बुझ नहीं सकती इसी प्रकार चिकित्सा कर्म में चतुरता से ज्ञान पूर्वक काम करना आवश्यक है। उपरोक्त रोगों के रोगी लगभग सभी ऐसे निकले जिन्होंने तरह २ की विषैली औषधियां खा रक्खीं थीं दूसरे रोग भी अधिक दिनों के होने के कारण पथ्य का पालन भी नहीं हो रहा था। इस प्रकार के रोगी के लिये नियम निम्नलिखित हैं।

इन सब रोगियों को दूध, फल, पानी पर चार दिन से सात दिन तक रखना जरूरी है क्योंकि इन सब के पेट में मल की सड़न अत्यन्त होने के कारण ही तो बेहोश हुए हैं। और मिट्टी की पट्टी के प्रयोग अगर गर्मी की ऋतु में हो तो शीतल जल से रोटी बना पेट पर रक्खें साथ में बेहोशी हो तो सिर पर भी मिट्टी की पट्टी ठंडी लगावें।

अगर पेट में सूजन हो तो पेट पर गर्म पट्टी लगानी चाहिए। जाड़ों की ऋतु में गर्म जल द्वारा बनाई पट्टी पेट पर रखनी होगी।

इस प्रकार के जो रोगी मेरे पास आये हैं उन्हें दो या तीन दिन तक हर समय पट्टी पेटपर लगानी पड़ी है सिवाय जब उन्हें नींद आ जाय तब तो चिकित्सा बन्द रखनी चहिये अन्यथा रात हो या दिन जब नींद का आरम्भ हो जाय रात भर नींद आने लगे तब केवल दिन में ३ या ४ बार पट्टी लगावें फिर २ बार कर देना चाहिये फिर केवल २ बार ही रात दिन में ठीक है ऐसे सभी रोगियों के यकृत की शिथिलता, दिल की धड़कन अजीर्ण रोग होने से कभी २ तीन २ महीने तक चिकित्सा जारी रखनी चाहिये। जीभ की जांच करते रहना पथ्य पालन के साथ साथ सदाचार संयम ब्रह्मचर्य नियम पूर्वक पालन करना चाहिये अन्यथा लाभ के बदले हानि होने की सम्भावना है। जब शरीर में कुछ बल आ जाय तब थोड़ा २ व्यायाम अर्थात् जंगलों में घूमना आरम्भ कर देना चाहिये क्योंकि पाचन क्रिया को पुष्ट करने के लिये किसी न किसी प्रकार का व्यायाम आवश्यक है जिस प्रकार शरीर के अन्दर बिजली रक्षा करती है वैसे ही बाहर से वायु सेवन सूर्य किरण (धूप) रक्षा करती है आहार का रस, रक्तादि व्यायाम से शुद्ध बनता है।

अध्याय ८

चिकित्सा—विभाग

मिट्टी द्वारा रोगों की चिकित्सा करने की विधि

रोगियों की परीक्षा विधि

जिह्वा (जीभ मुख का स्वाद)

पुराने सभी रो गयों को नित्य (रोजाना) प्रातःकाल जीभ का रंग व मुंह का स्वाद जानना चाहिये अगर जीभ का रंग पीला हो और मुंह का स्वाद कडुवा हो तो पित्त (गर्मी) बढ़ी हुई जानो और मुंह में साबुन सा घुला हो और जीभ का रंग सफेद हो तो कफ ठंड से बढ़ा हुआ जानें और दोनों गर्मी, सर्दी के घटने, बढ़ने से अजीर्ण प्रायः शत प्रतिशत होने पर ही यह दशा जीभ व मुंह के स्वाद की होती है। जब तक जीभ का रंग लाल सा और स्वाद ठीक न हो रोगियों को भोजन न करना चाहिये-अगर रोगी बालक-निर्बल-वृद्ध हो तब हलका भोजन दूध, फल देते रहना, बलिष्ठ रोगो हो तो केवल गुनगुना पानी पीकर मिट्टी चिकित्सा करते रहना पित्त के दोष १० दिन में कफ के दोष

१२ दिन में अर्थात दोनों दोषों को समान होने व पाचनतन्त्र को ठीक होने में २१ दिन लग जाते हैं। २२ वे दिन उदर शुद्ध हो जाता है तीसरा वायु दोष पित्त, कफ के साथ २ शान्त हो जाता है जिन रोगियों को ६ दिन में एक बार टट्टी होती थी उन रोगियों को २१ दिन क्या ४२ दिन तक दूध, फल पानी पर रखे गये क्योंकि ऐसे रोगियों के यकृत में सूजन पाई गई जिन्हें नित्य ६ टट्टी होती थीं उनकी गृहणी में दोष (सूजन) थी उन्हें भी दूध दो बार सुबह शाम शेष केवल दोपहर को रोटी व फल दिये गये सभी रोगियों को आराम हो गये। किसी को निराहार उपवास नहीं कराया गया।

चिकित्सा के सिद्धांत का स्वरूप

नाभि की समान वायु ऊपर हृदय की ओर जाती है। उसका नाम प्राण वायु है।

और जो वायु नाभि के नीचे की ओर गुदा की ओर जाती है उस का नाम अपान वायु है—

इन दोनों प्राण वायु अपान वायु के शुद्ध करने का स्थान उदर का नाभि केन्द्र की समानवायु ही है जो कि प्राण वायु का अवयव ही है।

आंतों की सूजन, जिगर में सूजन, नाभि पर सूजन (कुछ आमाशय) में । चिकित्सा के नियम रोगी का भोजन बन्द करके गाय का दूध. मुनक्का, प्रथम सप्ताह से पानी गर्म करके नमकीन बनाकर बिना प्यास भी देना चाहिये। साथ ही रोगी को अगर ज्वर हो तो मौसमी का रस, शन्तरे का रस भी गुनगुना करके प्रयोग करना जरूरी है २१ दिन तक, पानी फलों का रस गाय का दूध, मुनक्का या किशमिश और पपीता भी देते रहना चाहिए रोटी न दी जाय जो रोगी असाध्य समझे जाते हैं वे सब इस प्रकार चिकित्सा आरम्भ करें चौथे सप्ताह सब्जियां घीया, तोरई, टिन्डे, शलजम, गाजर, पपीता इत्यादि बगैर मसाले का, नमक, हल्दी डालकर जीरे घी से छौंक कर खाना आरम्भ करें और भोजन में गेहूँ की रोटी गेहूँ का दलिया इत्यादि ही खावें चिकित्सा विधि—प्रातः दोपहर भोजन के बाद, शाम के भोजन के तीन घण्टे बाद चिकनी मिट्टी की रोटी गीली नहीं रखनी है। जब तक सूजन उतरे उस समय तक तवे पर एक ओर से गर्म करके ही मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए। जिस तरफ से गर्म है इतने पर भी सूजन और दर्द में कमी न हो तो भेड़ के बैठने के स्थान की मिट्टी और चिकनी मिट्टी दोनों को मिलाकर पानी मिलाकर गारा बना गर्म करके नाभि पर रखनी चाहिए ।

इस प्रकार लगातार कम से कम प्रातः रात को अर्थात् दो बार से कम इलाज करने से कोई लाभ नहीं होता। पेट में पुरानी से पुरानी सूजन जाती रहती है वायु से गोला सा बना छोटी छोटी पेट की रसौलियां भी इतने इलाज से ही समाप्त हो जाती हैं। जब पेट १ महीने के इलाज से ठीक हो जाय तो फिर दो महीने इलाज और जारी रखा जाय इस प्रयोग से आँखों

की ज्योति भी बढ़ जाती है। अनेक पुराने रोग जिनका ध्यान भी नहीं वह सभी रोगों का इस पद्धति से नाश हो जाता है। शरीर शुद्ध, पुष्ट हो जाता है। पथ्य पालन करना चिकित्सा के साथ आवश्यक है।

भोजन बन्द रखने से फल, दूध, मुनक्का का प्रयोग करने से पुराने से पुराने भयंकर रोग नष्ट हो जाते हैं पाचन क्रिया को शुद्ध होने का पूरा मौका मिल जाता है १५ वर्ष २० वर्ष २५ वर्ष तक के रोगियों को इस प्रकार पानी फलों का रस, दूध, मुनक्का, सब्जी देते रहने से अर्थात फलाहार के साथ एक प्रकार का उपवास के समान ही लाभ पहुँचते देखा है। रोगी प्रायः निराहार उपवास से कभी कभी रोग मुक्त अवश्य हो जाते हैं पर वह निर्बल भी इतने हो जाते हैं कि बहुत दिनों में ठीक हो पाते हैं। रोगी अपनी जीभ को देखकर स्वयं पेट का हाल जान कर मुँह का स्वाद देखकर ही कुछ खावें। इच्छा न हो तो केवल आरम्भ के दिनों में ३ दिन तक पानी पी कर भी रह सकते हैं फिर फल लेने शुरू करें।

पशुओं के पाचन तन्त्र पर चारे का प्रभाव

कोई ३ वर्ष से कुछ अधिक हुए एक दिन दिन के ३ बजे मैंने अपनी दुधारू गाय को नीम के पत्तों का चारा खिला दिया सायं काल दूध निकाला गया मैं उन दिनों धारोष्ण फीका दूध ही पीता था। दूध बिलकुल कड़ुवा हो चुका था केवल ३ घन्टे ही चारे में पत्तों को खाये हुए बीते थे दूसरे दिन दोनों समय दूध कड़ुवा रहा। तीसरे दिन प्रातः काल का दूध भी हलका कड़ुवा ही रहा, अन्त में सायं काल को दूध शुद्ध पहले

जैसा निकला लगभग ५१ घन्टे के बाद तीसरे दिन शाम का दूध ठीक निकला था। केवल एक बार नीम के पत्ते खिलाने पर ५१ घन्टे तक दूध पर प्रभाव रहा आप इससे यह शिक्षा लीजिये दावत, त्यौहारों पर तले हुए, और बासी, भिन्न प्रकार के मिष्ठान, जो आप एक या दो बार खाकर पाचन तन्त्र के कार्य में कितनी भारी अड़चन पैदा करके रोगों की उत्पत्ति का कारण बनते हैं पाचन क्रिया की रक्षा शुद्ध अन्न जल द्वारा करनी चाहिए।

मलेरिया ज्वर की चिकित्सा

ज्वर की दशा में मिट्टी की पट्टी गीली जल से बनाकर नाभि से ४ अंगुल ऊपर तथा ४ अंगुल नीचे अर्थात ८ अगुल लम्बी और आठ अंगुल चौड़ी तथा एक अंगुल मोटी चिकनी बनावें।

इस मिट्टी की रोटी को पेट और पेडू पर रखने से पाखाना—पेशाब आता है तथा पेट हल्का हो जाता है मिट्टी भीतरी दाह (जलन) को खींचती है घबराहट को कम करती है। ज्वर की दशा में बराबर चार २ घन्टे के अन्तर से एक एक घन्टा मिट्टी की रोटी नीचे पतला (बारीक) कपड़ा तथा ऊपर गाढे का चार तह का कपड़ा रखकर पेट व पेडू पर रखनी चाहिए कोई कपड़ा उढ़ाकर कमजोर रोगी को घन्टा आध घन्टा खाट पर लिटावें। इससे पसीना आकर त्वचा (खाल) के छिन्द्र खुल जाते हैं। पानी बरसात में गर्म किया हुआ ही देना लाभदायक है। पानी खूब पिलाना चाहिये प्यास को रोकना भारी भूल है इस मिट्टी चिकित्सा में कोई बीच में औषधि न दी जाय। मिट्टी की रोटी की पट्टी पेट के रोगों पर रामबाण है ही परन्तु कोई रोग ऐसा

नहीं जो पेट के खराब न होने पर शरीर में जम जाय जब जब रोगी के पेट पर मिट्टी रखी जाय तभी पानी भी पिला देना चाहिये दोनों कार्य साथ २ होते रहेंगे तो पाखाना पेशाब खुल कर आते रहेंगे अगर रोगी को प्यास कम हो तो फौरन कम्बल ओढ़ाकर धूप में लिटा देवें पसीना-पेशाब आयेगा तो प्यास लगेगी जाड़ा अधिक लगता हो तो पानी गुन गुनां भी दे देना लाभप्रद है। यदि प्यास फिर भी कम हो तो ६ माशे शुद्ध नमक, पानी के एक गिलास में मिलाकर पिला देवें प्यास लगने लगेगी पानी कम से कम दिन में ३ सेर पिलाना चाहिए जीभ की जांच करते रहना-पीली हो तो पित्त बढ़ा है। मैली सफेद हो तो कब्ज मौजूद है। पेट साफ होते ही ज्वर भाग जायेगा जिन्हें तेइया-चौथैया आता हो उन्हें १५ दिन इलाज करना चाहिये जिन्हें तिल्ली हो गई हो तो एक महीना और जिन्हें तिल्ली और जिगर दोनों हो तो डेढ़ महीने इस इलाज को करना चाहिए साधारण ज्वर ४ या ५ दिन में जाता रहता है। पांचों तत्वों में विद्युत (बिजली) रहती है जो शरीर की सब क्रियाओं को नियमानुसार संचालन करती है हमारी ये चिकित्सा गर्मी सर्दी को समान करती है नाभि पर जो समान वायु का अधिकार है उसे ठीक रखने में अद्वितीय हैं।

चेचक (माता)— उसकी चिकित्सा

यह रोग बहुधा चैत के महीने से शुरू होता है जब तक लू चलती हैं बराबर फैलता है यह रोग खून में गर्मी पहुंचने से होता है बहुत से लोग इसे रक्त गत पित्त ज्वर भी मानते हैं। तीन प्रकार की चेचक निकलती हैं खसरा, मोतिया, मंसूरिका सब प्रकार की चेचक की तीन दशा पायी जाती हैं। निकलना-

भरना-ढलना अधिक से अधिक तीन क्रियायें २१ दिन में पूरी होती हैं जिस घर में एक बालक के निकलती हैं वहां सब पर प्रभाव हो जाता है जो बालक गोद में माताओं का दूध पीते हैं पहला काम ये है कि माताएं सबसे पहले गुड़, तेल, गर्म पदार्थों का परहेज करें और जब घर में किसी बालक को ज्वर हो जाय तुरन्त मेरी बतलाई मिट्टी की चिकित्सा आरम्भ कर देनी चाहिए उससे ज्वर शान्त हो जाता है। यदि ज्वर आते हुए २ या ४ दिन हो गये हों तो भी मिट्टी का चिकित्सा शुरू कर देवें चेचक ऐसी दशा में कम से कम जोर करती है बराबर बालक को जब तक आराम होवे बराबर इलाज जारी रक्खा जाय दिन में ६ बार पेट पर मिट्टी की गीली रोटी रखनी चाहिए। बालक की मां हल्का भोजन करती रहे यदि बालक की मां भी रोगिणी हो तो वह भी अपने पेट पर मिट्टी का प्रयोग करे।

अब उन बालकों के लिए जो माता के दूध से कोई सम्बन्ध नहीं है भोजन व गाय का दूध पीते हैं उनका भी यही इलाज है। इस चिकित्सा को पूरा विज्ञान समझकर आरम्भ करनी चाहिये। बीच में किसी के कहने सुनने से कोई उपचार दवा या इन्जेक्शन का प्रयोग न करना चाहिए।

नीम की टहनी पत्ते सहित बराबर रोज खाट पर रखनी चाहिए पानी कुओं का ताजा ही पिलाना चाहिए। चेचक में कोई फल नहीं देना चाहिए। जब तक ज्वर रहे केवल गाय का दूध देना जब ज्वर टूट जाय तो साबूदाना मुनक्का इत्यादि नमक के पदार्थ न देवें खाज अधिक लगने पर व घाव होने पर उपलों की राख छानकर रोगी के बिस्तर पर डालते रहें। सब्जी में हींग, मिर्च आदि का छौंक न देना चाहिए। बालक छौंक से एक

हम डर जाते हैं। मकान में सफाई ठण्डक का पूरा प्रबन्ध रखना चाहिये जब एक बालक के चेचक निकल आये घर के सब बालकों के पेट पर मिट्टी के प्रयोग आरम्भ कर देने चाहिये सभी इस संकटमय ज्वर से बच जायेंगे मकान में वायु आती रहे लेकिन पर्दे टांग कर अंधेरा करना चाहिये। जब चेचक निकल आवे तब भी मिट्टी का प्रयोग करते रहें रक्त की उष्णता शुद्धि इस चिकित्सा से बराबर होती रहेगी किसी भी औषधि की आवश्यकता नहीं है।

निम्नलिखित रोग शरीर में मल पदार्थों के इकट्ठे होने से होते हैं विजातीय द्रव्य के निकलने के लिये प्रकृति की ओर से शरीर को शुद्ध कर का अन्तिम प्रयास के सिवाय कुछ भी नहीं है। (१) फोड़े (२) फुन्सी (३) नासूर (४) भगन्दर (५) अदीद (६) कंठवेल (७) नाहरू इत्यादि।

इन रोगों में गर्म पानी से भाप बनाकर दोनों समय दस दस मिनट लगानी चाहिये और दिन भर मिट्टी की ताजे पानी की गीली रोटी बनाकर फोड़े के स्थान पर रख देनी चाहिये यदि मौसम जाड़े का हो तो मिट्टी की पट्टी के ऊपर ऊनी पट्टी बांध देनी चाहिए। और पेट पर भी बराबर नियम पूर्वक बराबर मिट्टी की गीली रोटी बांधनी चाहिये नियम सब दोनों में, परहेज आदि एक से ही हैं पुराने व नये सभी रोगों में पेट (पाचन क्रिया) का ठीक रखना अत्यन्त आवश्यक है। जैसे शास्त्र क्रिया से रोगी अस्पतालों से ठीक होकर चले आते हैं इस प्रकार चिकित्सा अधूरी रह जायेगी। रोग का मूल कारण ज्यों का त्यों पाचन क्रिया की खराबी रह जायेगी पेट व पेडू पर मिट्टी की गीली रोटी आध घन्टा रखने पर वही प्रभाव आरोग्यता पर पड़ता है। कटि स्नान में जल द्वारा पेट और पेडू

को पानी में रगड़ने से पड़ता है। कटिस्नान की जानकारी का सबसे पहले डा० लुई कोहनी ने जर्मन में (लिपजिग) नगर में १० अक्टूबर १८८३ को प्रथम व्याख्यान दिया था।

दाद-छाजन-खाज (चर्म रोग)

एक दो या जिन २ स्थानों पर दाद हों उन उन स्थानों पर मिट्टी को जल में मिलाकर बांधना चाहिये एक मनुष्य के फोतों में हर वर्ष वर्षा ऋतु में दाद हो जाते थे एक की जांघों में दाद हो जाते थे—फोतों के दादों में इस प्रकार चिकित्सा की गई एक कपड़े की थैली सींकर उसके अन्दर गारा रखकर फोतों पर बांध दी गई अर्थात फोते थैली के अन्दर रखे गए थे पेट पर भी मिट्टी ठन्डी रोटी दिन रात में दो बार २१ दिन लगाने से दाद भी जाते रहे और भूख भी बढ़ गई दाद छाजन कई वर्ष से बराबर हो रहे थे। दाद जिसकी जांघ में थे जांघ पर मिट्टी की ठन्डी रोटी बांधनी या रखनी चाहिये नित्य दाद कहीं हो वर्षा ऋतु के नये दाद समस्त शरीर पर हों वे केवल एक सप्ताह पेट पर मिट्टी की ठन्डी रोटी दिन भर में तीन बार आध २ घन्टे रखने से जाते रहते हैं खाज वाले मनुष्यों को समस्त शरीर पर मिट्टी का लेप लगाकर स्नान करना और पेट पर मिट्टी की ठन्डी पट्टी बराबर तीन बार रखना काफी है।

छाजन-ला० हरसरन दास दुवलिस मवाना कलां जि० मेरठ का ५० वर्ष का एक्जिमा (छाजन)

(१) छाजन—एक वर्ष तक सरसों के तेल की मालिश गर्म पानी से स्नान सूर्यकिरण (धूप में) बैठने से सदैव के लिये जाता रहा आज दस वर्ष से बिल्कुल ठीक है। परहेज करना जरूरी है।

मुन्शी राम निवास के पेट जांघ पर दाद कमर में दर्द भी था।

(२) खाज—पीली सरसों रात में पानी में भिगोकर सुबह पिसी हल्दी मिला कर शरीर पर मथकर धूप में बैठकर १ घन्टे बाद स्नान करने से खाज एक हफ्ते में नष्ट हो जाती है।

(१) जिनके सारे शरीर में छोटी २ फुन्सियां, खाज व कुष्ट, दाग, मुहासे, छाजन-दाद समस्त उन स्थानों पर मिट्टी का गीला लेप मिट्टी में पानी मिलाकर दिन भर में दो बार एक एक घन्टे तक लगाना चाहिए खाल के छेदों में भरा हुआ मैल साफ हो जायेगा क्योंकि त्वचा (खाल) खून साफ करने का साधन भी है पसीने की ग्रन्थियां शुद्ध होकर त्वचा मजबूत हो जायेगी। तथा रक्त संचार होकर शरीर में बल आवेगा।

(२) पुराने रोगियों को विधि विधान सहित मिट्टी के प्रयोगों को भी साथ साथ करना चाहिए क्योंकि विजातीय द्रव्य समस्त शरीर में फैलने का साधन पेट ही है नाभि केन्द्र पर मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिये। ताकि समस्त शरीर का विजातीय द्रव्य मल, मूत्र, स्वेद (पसीने) के द्वारा शरीर से बाहर हो जाय। त्वचा (चमड़ा) मुलायम साफ होकर उन स्थानों को पूरा बल मिल जाय आहार की शुद्धि हर रोगी को आवश्यक है।

स्थानीय चिकित्सा पद्धति का लाभ कब होता है

सिर में पुरानेदाद ख़ाज पर ध्यान दीजिए

पुराने दाद छाजन जबकि गर्दन व समस्त सिर में फैल गये

है। इस चिकित्सा में बहुत कठिनाई होती है ऐसा देखा गया है कि अगर गरदन के स्थान पर मिट्टी की पट्टी बांध दी गई तो उसका फल यह निकला कि आंखों में तत्काल लाली आ गई और अत्यन्त पीड़ा बढ़ गई या सिर में छाजन होने पर मिट्टी का लेप किया गया उसका फल भी यही निकला कि आंखों में लाली, सूजन खड़क कई २ मास तक स्थिर रही। छाजन को कोई लाभ नहीं हुआ ऐसे अवसरों पर स्थानीय चिकित्सा उचित नहीं है चूंकि ये रक्त दोष नाभि केन्द्र के शुद्धि बिना ठीक नहीं हो पाता अतः कई मास तक पेट पर मिट्टी की पट्टी नियमानुसार लगावें पूरा पथ्य पर ध्यान रक्खें क्योंकि ये सब दोष पेडू से ही ऊपर मस्तिष्क तक आ गये हैं। जब दोष मल मूत्र स्वेद त्वचा द्वारा निकल जाय पाचन तन्त्र की क्रियाएं नियमित हो जाय तब स्थानीय चिकित्सा पद्धति का लाभ उठाना चाहिये। स्नायु मण्डल मस्तिष्क विकारों, ज्ञानइन्द्रियों के दोषों में, प्रत्येक रोग में ही उदर केन्द्र नाभि पर ही ध्यान रखकर चिकित्सा कीजियेगा। समस्त दोष रोग अन्नमय कोष की अशुद्धि के परिणाम स्वरूप ही भोगने पड़ते हैं। क्योंकि नाड़ियों का मुख्य केन्द्र नाभि है जहां सुषुमण नाड़ी है उसके साथ समस्त ऊपर सिर तक की नीचे पांव के अंगुठे तलवे तक की नाड़िया हैं।

महात्मा गाँधी के प्रयोग

(आरोग्यता की कुंजी से उद्धृत)

१४-१२-४१ को सेवाग्राम आश्रम में टाइफाईड के दसेक केस हो चुके हैं उनमें से एक भी केस नहीं बिगड़ा और एक केस में भी दवा का प्रयोग नहीं किया। मिट्टी के सिवा दूसरे नैसर्गिक उपचारों का उपयोग जरूर किया है।

चादर स्नान की विधि

खाट पर दो तीन गरम कम्बल विछाने चाहिये ये काफी चौड़े होने चाहिये। जिनके ऊपर एक मोटी सूती चादर या मोटी खादी का खेस बिछाना चाहिए और इस चादर को ठन्डे पानी में भिगोकर और खूब निचोड़ कर कम्बलों पर बिछाना चाहिए इसके ऊपर रोगी को कपड़े उतार कर चित सुला देना चाहिये उस रोगी का सिर कम्बलों के बाहर तकिये पर रखना चाहिए और सिर पर गीला निचोड़ा हुआ तौलिया रखना चाहिए रोगी को सुलाकर तुरन्त कम्बल के किनारे और चादर चारों तरफ से शरीर पर लपेट देने चाहिए और पैर भी अच्छी तरह से चादर व कम्बलों में ढके रहने चाहिये ताकि बाहर का पवन भीतर न जा सके। इस स्थिति में एक दो मिनट में रोगी को गरमी लगनी चाहिए। सर्दी का क्षणिक आभास मात्र सुलाते समय होगा। बुखार ने घर न कर लिया हो तो पांच मिनट में गर्मी लगकर पसीना छूटने लगेगा। परन्तु सख्त बीमारी में मैंने रोगी को आधा घन्टे तक इसी तरह गीली चादर में रक्खा है कभी २ पसीना नहीं छूटता मगर रोगी सो जाता है नींद का आना इस बात का सूचक है कि उसे इस चादर स्नान से आराम आ:या है।

चादर स्नान से ज्वर एक दो डिग्री तो नीचे उतरता ही है मेरे दूसरे लड़के को डबल नमोनिया हो गया था और सन्निपात भी। इस हालत में मैंने उसे चादर स्न.न कराया तीन चार दिन इस तरह करने के बाद बुखार उतर गया और पसीने से तर व तर हो गया उसका बुखार आखिरकार टाइफाइड सिद्ध हुआ ४२ दिन के बाद ही पूरी तरह उतरा चादर स्नान जब तक दिया

जब तक बुखार १०६° तक जाता था सात दिन के बाद इतना तेज बुखार आना बन्द हो गया निमोनिया गया और टाइफाईड के रूप में १०३° तक बुखार रहने लगा हो सकता कि बुखार के (डिग्री) के बारे में मेरी स्मरण शक्ति मुझे धोखा देती हो। यह उपचार मैंने डाक्टरों मित्रों का विरोध करके किया था दवा बिलकुल नहीं दी आज मेरे चारों लड़कों में वह लड़का सबसे अधिक स्वस्थ है और सबसे अधिक श्रम करने की शक्ति रखता है। बाद में चादर को गरम पानी में उबाल कर धोकर धूप में सुखा लेना चाहिए।

साधारण घाव से लेकर भयानक फोड़ों, नासूर, अदृष्ट फोड़ों तक में मिट्टी के प्रयोग द्वारा सिद्ध हो गया है कि बगैर आपरेशन शीघ्र ही आराम हो जाता है अगर फोड़ों के साथ ज्वर भी हो तो (१) रोजाना १ बार दस मिनट भाप फोड़े के स्थान पर लगाते रहिये या रोगी अधिक निर्बल हो तो पुराने साफ कपड़े की चार तह की गद्दी को गर्म पानी से भिगो कर सुबह व शाम १०–१५ मिनट सिकाई करनी चाहिए या फोड़े के स्थान पर कपड़े की २ तह की गद्दी बनाकर और ताजे पानी से भिगोकर सूर्य की किरण लगावें। जाड़ों में ११ बजे से १२ बजे तक या शाम को ३ बजे से ४ बजे तक लगभग १ घण्टा दोनों समय लगानी चाहिये।

गर्मी में सुबह ९ बजे से पहले और शाम को ६ बजे के बाद जब लू न चलती हों सिर्फ आधा आधा घण्टा ही सूर्य किरण लगावें। इससे फोड़ा पककर फूट जाता है। सूजन जलन और पीड़ा शान्त हो जाती है मवाद बहने लगता है तीनों विधियों में से कोई सी एक विधि प्रयोग में लावें। लाभ एक समान होगा। शेष जब घाव बहने लगे तो हर समय, हर

घण्टे पर, या दो दो घण्टे में मिट्टी की पट्टियां बांधते रहना चाहिये और पुरानी पट्टी फेंकते रहना चाहिये। साफ पानी से घाव को धोते रहना चाहिये। जहां मिट्टी की पट्टी न लगा सके वहां पुराने साफ कपड़े की चार तह की गद्दी ताजे पानी में भिगोकर बांधें तथा उसे हर घण्टे में बदलते रहना चाहिये। घाव इससे भर आता है।

नोटः—(१) एक दिन की गद्दियां दूसरे दिन साबुन से साफ करके सूर्य की किरणों में सुखानी चाहिये।

नोटः—(२) भाप केवल उस समय ही लगानी चाहिये जब फोड़ा निकला हो और सख्त हो घाव तैयार होते ही जब मवाद बहने लगे भाप की आवश्यकता नहीं है। किसी को तेल, घी, मरहम न लगाना चाहिये।

नोटः—(३) भयंकर से भयंकर फोड़े इस उपचार से ठीक हो जाते हैं। घाव के स्थान को ताजे पानी से २—३ बार अवश्य धो लेना चाहिए जिससे राध बहकर आस पास में और फुन्सियां पैदा न कर दे।

नोटः—(४) फोड़ों के साथ यदि ज्वर इत्यादि नजला और रोग भी हो तो सब नष्ट हो जाता है। घाव वाले रोगियों को गुड़ राब चीनी इत्यादि भी किसी प्रकार की मिठाई नहीं खानी चाहिए दूध ताजा (धारोष्ण) फीका पी सकते हैं। साथ में किसमिश या मुनक्का एक एक तोला ले लेनी चाहिए। इतने ज्वर रहे रोगी को फल, दूध देना चाहिये।

पांव के तलवे में बिवाई—गांठें (पैंठ) काले निशान की चिकित्सा दिन भर में दो बार जब समय मिले एक एक घण्टे

अगर गर्मी का मौसम हो तो रात में भी। केवल दिन रात में दो बार ही मिट्टी जल से गारा बना तलवों पर बांधते रहना चाहिये। बदबू गन्दा पानी सा मिट्टी के द्वारा निकल जाता है इस स्थान की शुद्धी तो इस प्रकार हो जाती है अब यह रह गया कि जहां से रक्त नया बनता है उसकी शुद्धि का ध्यान आवश्यक है कि फिर नाभि की समान वायु की शुद्धि के लिये रात दिन में केवल एक बार रात के भोजन के ३ घण्टे बाद या किसी भी समय भोजन के ३ घण्टे पहले या पीछे मिट्टी की रोटी सी गारे की बना आठ अंगुल व एक अंगुल मोटी पेट पर एक घण्टा रखनी चाहिए। १ महीने तक चिकित्सा और पथ्य भी पालन करना चाहिए।

नेत्र रोगियों की परीक्षा—भोजन, इलाज की जांच की गई

(१) रोहे—हसीना पुत्री राजी तेली उम्र २॥ वर्ष ग्राम सिहानी डा० गाजियाबाद जि० मेरठ ३ अक्टूबर सन १९६२ ई० को दिखलाई गई इस की आंखों में रोहे थे। इसके पिता से पूछा गया इसका खाना बतलाइये। उन्होंने बतलाया कि ये वगैर चाय के नहीं रह सकती हम तेली हैं सब सब्जी तेल मिर्च में बघारते (छौंकते) हैं। इस के रोहे एक बार डाक्टर के यहां छिल चुके हैं अब दूसरी बार डाक्टर के यहाँ जाना है।

(२) अक्षणी लगना (पलकों के बाल गिर जाना).

१-९-६२ को ग्राम घुकना निकट सिहानी एक कन्या नाम कशमीरी पुत्री पूरन हरिजन आयु १० वर्ष की दिखलाई गई।

उसकी माँ घर पर थी उस से पूछा कि क्या खाना इसे दिया जाता है।

उत्तर—उसने कहा कि लाल मिरच पीस कर रोटी पर चुपड़ कर जन्म से ही जन्म से टुकड़ा खाती है। खाती है।

(३) ३ सितम्बर ६२ वेदी पुत्र बिद्धा हरिजन ग्राम सिहानी आयु ८ वर्ष की है जब १॥ वर्ष का था। सिर में खाट लग गई इस चोट से निम्न रोग हुए हैं गूंगा, जीभ मोटी, आंखों में भेगापन कुछ सुनता है। चलने में पैर लड़खड़ाते हैं। सब लाल मिरच इत्यादि खाता ही है।

(४) ३ सि० सन ६२ चरन सिंह पुत्र शिवदयाल ग्राम सिहानी आयु २६ वर्ष की है। दो वर्ष से अन्जनहारी निकलती हैं। कभी दाईं आंख में कभी बाईं आंख में। उससे भोजन पूछा क्या क्या गर्म पदार्थ खाते हो उसने पहले तो कहा कि मैं कोई पदार्थ ऐसा नहीं खाता जो गर्मी करे मैंने पूछा लाल मिर्च खाते हो या नहीं कहने लगा कि मिर्च नहीं खाता २ वर्ष से सिरके की मिर्च जरूर खाता हूं।

मैंने फिर पूछा इलाज क्या होता है। उसने कहा कि गाजियाबाद के डाक्टर साहब के इन्जेक्शन होते हैं। दाहनी आंख ठीक होती है तो बाईं में निकलती है २ वर्ष तो हो चुके हैं। अभी तो वह कहते हैं और इलाज होना चाहिये।

नोट:—उष्ण वीर्य पदार्थों के सेवन से ही मस्तिष्क नेत्र कर्ण रोग उत्पन्न होते हैं।

नोट—अगर सख्त गाठें पांव में या पाहीं भी हो उन्हें आप देना आवश्यक है।

सिर, कान आंख, नाक, जीभ, मुख, गले के रोगों की चिकित्सा विधि

सिर में दर्द होना, कान से राध बहते रहना या बहरापन, कर्णनाद इत्यादि की चिकित्सा।

(१) कान से राध बहती हो उस कान में दवा डालने से राध रुक जाने से सूजन, दर्द होता और बाद में बहरापन हो जाता है प्रायः ज्वरों में गर्म दवाओं कुनेन इत्यादि से हो जाता है। उस कान में दवा न डालें, सिर्फ शुद्ध गुनगुने पानी से धो दिया कीजिये। नीचे लिखी विधि को समझ लेना चाहिए।

(२) आँखों में लाली ठहरना, खाज आना, पानी जाना, धुँधपलापन, फोला, जाला, धुन्ध, आंखों में शूल, सूजन इत्यादि चेचक का फोला भी।

(३) नाक का सर्तान (घाव) नकसीर, नाक में कीड़े पड़ना इत्यादि।

(४) जीभ में छाले पड़ना मुँह में घाव हो जाना, जीभ का फट जाना, मुंह से राल टपकना इत्यादि।

(५) सिर में दर्द होना—या आधा शीशी अर्थात नजला, जुकाम, बहते हुये रुक जाना इत्यादि।

(६) दांतों में पीव पड़ जाना।

सारे शिर के अंग (नाक, आंख, कान, मुख जीभ) की चिकित्सा विधि निम्नलिखित है।

माथे से लगाकर कानों की सीध तक शिर पर अर्थात् बृहद मस्तिष्क तक मिट्टी की रोटी आठ अंगुल लम्बी, आठ अंगुल चौड़ी गोल आध इन्च मोटी आधा घण्टा रखनी चाहिये और साथ में पेट पर भी उसी समय मिट्टी की रोटी रखनी चाहिये नियम वही है भोजन के ३ घण्टे पहले या पीछे ही रखनी होगी

शिर दर्द, नजला, मुंह आना, जीभ के छाले, नाक से नकसीर ३ दिन में आराम आ जाता है कान से राध बहना कभी सप्ताह तक चलता है। पाचन क्रिया ठीक होते ही कानों का बहना बन्द हो जाता है।

आंख दुखना, लाली, सूजन तो २ या ३ दिन में ठीक हो जाती है लेकिन कम दीखना, नखूना, फोड़ा, जाला, के लिये आंखों पर माथे से लगाकर नाक की सीध तक मिट्टी की रोटी गीली बनाकर जब पेट पर रोटी मिट्टी की रक्खी जाय तब ही रखनी चाहिये।

अगर दाहिनी आंख में फोला हो तो माथे के बायें हिस्से से दाहिनी आंख पर अगर बाई आंख में फोला, जाला हो तो माथे के दायें हिस्से से बाईं आख पर मिट्टी की रोटी (गारे) की बांधनी चाहिए। मिट्टी आँखों के रोगियों को कूटकर छानकर प्रयोग में लानी चाहिये जिससे कंकड़ कांटा, इत्यादि मिट्टी से निकल जाय मस्तक के सभी अंगों के रोगियों को पथ्य पालन करने में दृढ़ता, धैर्य से काम लेना चाहिये। दो सप्ताः बाद दूध घी सेवन करना चाहिये १ महीने बाद बादाम, मुनक्का भी घोट, छान खांड मिला जाड़ों में गर्म करके, गर्मी वर्षा ठन्डे ही। आंखों के रोगी तभी पूरा स्वास्थ्य लाभ करेंगे।

नोटः—आंख में फोले की चिकित्सा के बीच जब लाली आ जाय तो घबराकर कोई दवा किसी तरह भी प्रयोग नहीं करनी चाहिये बराबर यह चिकित्सा जारी रक्खें चेचक तक का फोला लगातार ३ या ४ महीने पुरुषार्थ करने से कट जाता है। लाली आकर ही फोला कट जाता है।

ऐनक लगाने का व्यसन या आंखों की निर्बलता

छोटे छोटे बालक, बालिकायें जिन्हें माता पिता के दुर्बल इन्द्रिय होने के कारण बचपन से ही मस्तिष्क की निर्बलता पैतृक सम्पत्ति में ही प्राप्त हुई है। क्योंकि भोजन में चाय, बीड़ी, सिगरेट के प्रयोग ने पिता के वीर्य में ये उष्णता उत्पन्न कर दी है फिर बालकों को भी चाय दी जाने लगती है इस प्रकार बालकों का मस्तिष्क निर्बल होता रहता है वीर्य कोश में गरमी उत्तेजना आ जाती है प्रायः स्वप्नदोष इत्यादि रोगों में ग्रसित होते हैं बुद्धि भी विकास को प्राप्त नहीं होती चूंकि ज्ञानेन्द्रियों का केन्द्र मस्तिष्क है जब सब मस्तिष्क की नाड़ियां मल तत्वों (विजातीय द्रव्य) से भर जाती हैं तभी प्रकाश की कमी नेत्रों में हो जाती है इस नेत्र ज्योति का इलाज ऐनक द्वारा किया जाता है।

इस चिकित्सा से आंख का गन्दा पानी बहकर निकल जाता है। मिट्टी में बहुत बड़ी बिजली है और जब तक मस्तिष्क पुष्ट नहीं होता तब तक नेत्र ज्योति ठीक नहीं हो सकती इसलिये नेत्र रोगी बादाम, मुनक्का, की चटनी खाते रहें। गाय का दूध भी। हुक्का, सिगरेट से भी परहेज करना आवश्यक है।

नोटः - नीम का शहद भी नेत्र ज्योति को शुद्ध करने में

सहायक है। बादाम की स्याही, बादाम की गिरी फोड़ कर भिगो दीजिये उन्हें छील कर तकवे में बाँध कर दीवे की लौ पर कर दें जब गिरी जलने लगे फौरन हटा पलटे पर स्याही पाल लेवें। मामूली गर्म सी आँखों में डालने से आंख शुद्ध रहती हैं बालक बड़े सभी इस स्याही का प्रयोग कर देखें सरसों के तेल की स्याही भी अच्छी है। पर ये उससे उत्तम है।

बादाम—बादाम की चटनी के लिये सदैव रात को बादाम की गिरी भिगो देनी चाहिए। प्रातः काल छीलकर, मुनक्का के बीज निकाल कर मिलाकर पीस कर जाड़ों में गर्म करके चाटनी चाहिये गर्मियों में ठंडी चटनी में पानी मिलाकर पीना चाहिए। यह चटनी श्वास, दमे, नजला, जुकाम, मस्तिष्क में शूल, पसली के दर्द, कफ सूख जाने की दशा में देना लाभदायक है। इस चिकित्सा में इस चटनी का प्रयोग किया गया है।

दांतों के भयंकर रोग पाइरिया का प्रकोप—चिकित्सा, जब पाचन क्रिया बिगड़ जाती है तब मुंह में पानी भर भर आना, दांतों में कुल्ला न करने से मैल का दांतों पर जमना, मसूड़ों का फूलना, कीड़ों का लगना, दांतों को रगड़ने से खून निकलना, राध पड़ जाना इत्यादि रोग हो जाते हैं। वह खून राध भोजन के साथ आमाशय में जाकर पाचन तन्त्र की दशा में विकृति (विकार) उत्पन्न करके समस्त रोगों को उत्पन्न करने में सहायक होता है। दूसरी दशा भी समझ लीजिये जब उदर (पेट) खराब होता है तो वायु अपने साथ पेट की सड़न से जो गैस बनती है उसको ऊपर के अंगों में ले जाती है।

जब वह दूषित (विष भरी) गैस दांतों में आती है तभी

दांतों में रोग स्थाई हो जाता है। दोनों प्रकार पाइरिया के कारण को जानो—बर्फ जैसी शीतल, चाय जैसे गर्म पदार्थ भी इस रोग को बढ़ा देते हैं। चिकित्सा–प्रातः और रात को सोते समय सेंधा नमक को सरसों के तेल में मिलाकर मल लिया करें और प्रात: जल पान करके टट्टी जावें, और मिट्टी की पट्टी कम से कम २ बार २४ घण्टे में अवश्य लगावें पाचन तन्त्र की शुद्धि से ही पूर्ण लाभ होगा।

पहिले पाचन तन्त्र को शुद्ध, पुष्ट, करना चाहिये साथ ही मस्तिष्क की पुष्टि पर ध्यान रखना होगा तब आप कान, आंख, नाक, मुंह के दोष (पाइरिया) इत्यादि से सुरक्षित रहेंगे अन्यथा कभी किसी दवा से आराम, कभी रोगी रह कर कष्ट उठाते रहेंगे।

अजीर्ण व नकसीर पांव में विवाई के रोगी को चिकित्सा।

अजीर्ण के लिए पेट पर मिट्टी की पट्टी रखनी साथ ही नकसीर के लिये सिर पर कान की सीध से माथे तक भी मिट्टी की पट्टी गीली ८ अंगुल लम्बी ८ अंगुल चौड़ी १ अंगुल मोटी भी दिन में ३ बार रखनी चाहिये। २ व ३ दिन में नकसीर को आराम हो जाता है। इसके बाद पेट पर भी २१ दिन तक मिट्टी की रोटी (पट्टी) रक्खें और पांव के तलवों में भी मिट्टी का गारा बनाकर दो बार सुबह, शाम, आध आध घण्टा बाँधना चाहिये। गर्मी के मौसम में ही ऐसा करना चाहिये अगर जाड़ों में बिवाई हों तब पहले पांव को गरम पानी से साफ करके तब मिट्टी की पट्टी लगावें। इस तरह करने से पूरा लाभ होगा।

(८) लकुआ के रोगियों की चिकित्सा विधि—लकुआ फालिज इत्यादि रोगों में गर्म पानी की भाप तैयार करके नित्य (रोज), दो बार सुबह शाम लगानी चाहिये अधिक भयंकर रोग हो तीन बार तक उन्हीं अंगों को भाप दी जाय जिस अंग पर वायु का प्रभाव हो गया है कफ के कारण वायु के आवागमन के मार्ग रुक जाते हैं। भाप के तुरन्त बाद में ३ बार मिट्टी की पट्टी प्रत्येक बार एक एक घण्टे तक रखना चाहिये पानी खूब पिलावे जाड़े हों तो गर्म और गर्मी या वर्षा की मौसम हो तो ताजा पानी ही देना चाहिये नये रोगियों को कभी कभी कई सप्ताह तक इलाज जारी रखना पड़ता है भाप केवल जब तक देनी है जब तक शरीर से पसीने न आने लगें पथ्य पालन भी करना चाहिए. नाक, आंख मुंह-चहरे का टेढ़ा हिस्सा सब सीधे हो जाते हैं।

(८) गठिया में जब पैरों के जोड़ों, व कन्धों के जोड़ों में दर्द व सूजन हो और भाप से पर्णतया पसीना न आता हो तब आप केवल जोड़ों पर निम्नलिखित प्रयोग करते रहें पुराने से पुराने रोगियों को पूर्ण लाभ हो जाता है योग परीक्षित है भाप और मिट्टी की पट्टी भी जारी रक्खें। योग—भेड़ के स्थान की मिट्टी जहां पर भेड़ रात दिन बैठती और मूत्र करती हैं) मिट्टी १ सेर हो उसमें एक पाव रेह (जिस रेह से धोबी कपड़े धोते हैं)

भेड़ की मिट्टी १ सेर व रेह एक पाव को एक मिट्टी की हांडी में या पतीली में पानी डालकर १५ या २० मिनट उबाल लें खूब घोटते रहें बस अब मल्हम सा (लेही सी) तैयार हो गई अब आप कपड़े के टुकड़े जोड़ों पर रखने के लिए नीचे व ऊपर के लिए तैयार करें इस लेही को गुनगुनी उठाकर पट्टी पर

चिपका (फैला) लें और उन जोड़ों के स्थानों पर पट्टी लगा ऊपर कपड़े से बांध देवें सुबह भाप लेने के पश्चात ही पट्टी बांधें और भाप के फौरन बाद ही पेट पर भी मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिए इसी प्रकार चिकित्सा जारी रक्खें।

(१) भाप केवल एक बार नित्य (रोज प्रातः काल लेनी है।

(२) पेट पर पट्टी (अगर जाड़े हों) तो कुछ गर्म (अगर गर्मी या वर्षा) हो तो ठन्डी ही दिन में तीन बार।

(३) भेड़ वाली मिट्टी की पट्टी सदैव गुनगुनी हाथ व पांवों के जोड़ों पर दो बार एक एक घण्टा लगानी है। अगर एक बार लगाने का सुभीता हो वो दो घन्टे तक भी बांधनी चाहिए।

पथ्य सब रोगियों को समान करना होगा। अधिक दिनों के रोगी को देर में आराम होता है वैसे चिकित्सा का प्रभाव प्रथम सप्ताह से हो जाता है। जीर्ण से जीर्ण रोगी जो अनेक अस्पतालों में रहकर निराश हो गये थे वे सभी ईश्वर की दया से इस चिकित्सा के प्रताप से निरोग हो गये। कफ के कारण ही वायु के दूषित होने से जोड़ों में सूजन व शूल रहता है सब ठीक हो जाता है। पानी गर्म ही जाड़ों में स्नान व पीने में प्रयोग करना होगा।

नोट - जोड़ों पर भेड़ के स्थान की मिट्टी बांधने से एक सप्ताह में ही पसीना आ आकर नाड़ियां (नसें) खुल जाती हैं।

(९) पागलपन, नींद न आना, विकल बुद्धि, भ्रम, स्मृतिनष्ट हिस्टीरिया, नेत्र ज्योति बन्द, गूंगापन, इत्यादि मस्तिष्क विकार।

मिट्टी की पट्टी पेट पर ३ बार लगानी चाहिये और गर्मी की

मौम हो तो मस्तिष्क पर कानों की सीध से माथे तक भी तीन बार मिट्टी की पट्टी साथ साथ रखनी चाहिए कभी कभी रोगी नव युवक हो तो गर्मी के मौसम में फव्वारा स्नान या एक मशक द्वारा धार बांध कर पानी भी डलवाना चाहिए पागलपन दो माह में दूर हो जाता है प्रथम सप्ताह ही पेट साफ हो जाता है कैसा ही पुराना मल आंतों में चिपक रहा हो दूसरे सप्ताह नींद बढ़कर पाचन तन्त्र बलवान हो जाता है और जब तक रोगी का स्वास्थ्य ठीक हो बराबर पेट पर पट्टी (रोटी) गीली ही रखनी चाहिए रोगी अत्यन्त निर्बल हो जाड़ों की मौसम हो तो गर्म पानी से पट्टी (रोटी) मिट्टी की बनाकर रखनी चाहिए तीसरे महीने नेत्र ज्योति भी बढ़ जाती है। सारे मस्तिष्क विकार नष्ट होते हैं। किसी प्रकार की कोई गर्म वस्तु चाय, मिर्च, खटाई, तेल, गुड़ न देना चाहिए। सभी पुराने रोगियों को संयम का जीवन व्यतीत करने का अभ्यास कर लेना उचित है।

(१२) निमोनिया—मिट्टी की पट्टी, नाभि से नीचे केवल पेडू पर लगानी चाहिए, छाती पर जाड़ों में तिल के तेल में थोड़ा नमक मिलाकर मालिश करके रेह की पोटली (गर्म तवे पर) बार बार गर्म करके दस पन्द्रह मिनट सिकाई करके रुई छाती पर लगा देवें अगर गर्मी हो तो सरसों का तेल मलना है। पीने के लिए गर्म करके गुनगुना पानी देना चाहिए। जब जीभ का रंग मुंह का स्वाद ठीक हो जाय तब गाय का दूध उबाल कर देशी खांड़ की बूरा मिलाकर देते रहना। तीन दिन में रोगी स्वस्थ्य (तन्दुरुस्त) हो जायेगा।

नोटः—बादाम की चटनी ऊपर लिखी है देते रहना। दिन भर में तीन बार मिट्टी का प्रयोग करना चाहिये।

नाम रोग

(१) पेट में दर्द, अफारा, पेट में कीड़े, चुरने पड़ना, अतिसार (दस्त) संग्रहणी, पतले दस्त, पेट में वायु का गोला बनकर ऊपर को चढ़ना अर्थात गैस बनना अधिक दस्तों से कांच निकलना, मलाशय, मूत्राशय के दोष, अम्लपित्त (पित्त खट्टा) होना।

मिट्टी की रोटी का नाप

चिकित्सा–इन सब रोगों में रोगी के हाथ के नाप की मिट्टी की गीली रोटी (पट्टी) पेट पर नाभि से २ अंगुल ऊपर और ६ अंगुल नीचे और नाभि से दायें बायें चार चार अंगुल केवल मोटी एक अंगुल बराबर उस नियम से रखते रहना चाहिए जो पहले पृष्ठ पर दर्ज है। अगर जाड़े का मौसम हो तब जाड़ों के नियम देखते रहना चाहिए। जाड़ों में मिट्टी का गर्म पानी से गारा बनाकर या तवे पर एक ओर से गर्म करके पेट पर कपड़े के अन्दर ही रखना चाहिए। भोजन पथ्य अलग लिखा है देख लेना अगर आंतों में सूजन हो तब तो गर्मी में भी गर्म करके बांधनी जरूरी है।

नोटः—बालकों के कांच निकलने में गर्मी की मौसम में गुदा पर मिट्टी की टिकिया बांधनी चाहिए।

(२) जिगर, तिल्ली, क्लोम, ग्रहणी, गुरदे इत्यादि रोग भी इसी प्रकार की चिकित्सा से आराम होता है। सूजन हो तो उन अंगों पर भी गर्म मिट्टी की पट्टी से थोड़ी देर सेकना चाहिये।

(३ पेचिश (आंव खून आना) विसूचिका (हैजा अर्श (बवासीर) पेचिश में अधिक से अधिक ८ बार तक पेट पर मिट्टी का प्रयोग करना चाहिये दूसरे दिन कम, तीसरे दिन सब मल की गांठें निकल जाती हैं मरते हुए रोगी जिन्हें ज्वर भी था आराम हो गया।

(४) विसूचिका अर्थात हैजे में भी लगातार ३ या ४ घन्टे तक बराबर मिट्टी की पट्टी पेट पर रखते रहना गर्म होते ही फेंकते रहना नई मिट्टी की रखना अनेक रोगी इसी विधि से आराम पा जाते हैं। मिट्टी की पट्टी १२ अंगुल लम्बी नाभि से ६ अंगुल ऊपर ६ अंगुल नीचे रक्खें। गर्मी, वर्षा में ताजे पानी से बनानी है जाड़ों में गर्म।

(५) अर्श के रोगी को साधारण नियम से काम करना चाहिए पूरा लाभ देर में होता है गर्मी, वर्षा ८ महीने तक गुदा पर भी मिट्टी की टिकिया बनाकर आध घण्टे रोज बांधें।

श्वास,दमा. नजला,खांसी की पूर्ण चिकित्सा

जो भयंकर से भयंकर श्वास पर परीक्षण करके लिखी है

११ नौम्बर सन् १९६० से २८ फरवरी सन् १९६१ ई० तक श्वास के ६० रोगियों की चिकित्सा कस्बा पिलखुवा जि॰ मेरठ में ठहर कर की गई।

नोटः—अधिक रोगी क्वार असोज) से फागुन तक आते हैं।

(१३) श्वास, दमा, नजला खुश्क, छाती, पसली में दर्द जाड़ों में।

(१) मिट्टी की पट्टी (राटी) गर्म जल से बनाकर तीन बार नाभि से २ अंगुल ऊपर, नाभि से ६ अंगुल नीचे और नाभि से ४ अंगुल दांई और ४ अंगुल बांई ओर पेट पर नाभि के ऊपर अर्थात् नाभि भी ढक जायेगी एक अंगुल मोटी रख दीजिये अगर गर्म जल के द्वारा बनाई गई यह भी ठन्डी लगे तो उस को एक ओर से तवे पर गर्म करके एक रुमाल के अंदर करके तब पेट पर रखना चाहिये अगर वह भी ठन्डी लगे तब एक पतीली में मिट्टी को पानी डालकर औटाकर गर्म करके मिट्टी कपड़े पर फैलाकर रोटी सी बना पेट पर रख देवें। अर्थात गर्म जल द्वारा व तवे पर एक ओर से गर्म करके या पतीली में उबाल कर जो विधि आपको अनुकूल हो प्रयोग करना चाहिये।

अधिक पुराने रोगी ३ या ४ बार दिन भर में मिट्टी का प्रयोग करें नींद आ जाने पर भूल से भी रोगी को जगाकर चिकित्सा नहीं करनी चाहिये।

(२) छाती, पसलियाँ, श्वांस की नली अथवा फेफड़ों में दर्द होने की दशा में (सिकाई मालिश) तिल का तेल गर्म करके एक माशा नमक मिलाकर १०, १५ मिनट मलना चाहिये और अगर कफ में अधिक खुश्की है तब आप अलसी को दरदरी कूट कर दो पोटली २½, २½ तोले की बारीक कपड़े में ढीली ढीली बांध लेवें अब आप तवे को अगींठी, चूल्हे पर गर्म करके पोटली से बारी बारी गर्म करते व सेकते रहें। चूंकि अलसी कफ को छुड़ाने में रामबाण है कफ पिघल जाता है एक बार की पोटली ३, ४ बार काम देती है। फिर रुई या रुअड़ गरम करके बांध देना चाहिए दो या तीन बार दिन रात में सेक करनी है।

सिकाई जो तेल लगा कर की जाती है कभी ३ दिन कभी ४ दिन कभी एक सप्ताह जिस दिन छाती, पसलियों का दर्द बन्द हो जाय उससे आगे न की जाय। श्वास का दौरा जब हो. रोगी या रोगिणी के सिर में भी अत्यन्त वेदना हो प्रायः यह जब होता है जबकि अधिक विषैली औषधियों के इन्जेक्शन किये जाते हैं बार बार दौरा रोकने की प्रचलित पद्धति से कफ फेफड़ों में खुश्क होता रहता है। ऐसी दशाओं में घबराना नहीं है सिर के दर्द में जो श्वास के दौरे के समय होता है बहुत कष्ट होता है। मैं ने सिर पर बृहद मस्तिष्क पर कानों की सीध से बालों तक माथे पर मिट्टी की गर्म पट्टी रखी है जबकि पेट पर भी रक्खी गई है बिलकुल आराम आ जाता है। रोगिणी हो तो रूमाल में मिट्टी की पट्टी रखना चाहिये। सिर दर्द एक ही दिन में आराम हो जाता है अगर केवल सिर दर्द हो त: पेट व सिर में पट्टी लगानी चाहिये।

सुषुम्णा नाड़ी (मेरु दण्ड) के अन्दर जो प्राणों के आवागमन का मार्ग है वात संस्थान का मुख्य अंग समस्त शरीर का आधार वायु का मार्ग है जब श्वास का दौरा रात में ठंड के कारण अधिक भयंकर रूप धारण कर रहा हो तब आप सावधानी से कमर के बीच तिल का तेल लगा कर रेह की पोटली से सेक कर दें और छाती पर ऊपर लिखी सेक करें, बादाम की चटनी भी देवें रोगी का श्वास हल्का हो जाता है तत्काल गाढ़ी निद्रा आ जाती है। साथ में कभी कभी प्यास के समय नमकीन पानी भी दिया गया है।

(१) मिट्टी की रोटी (पट्टी) पेट पर (२) छाती पर तेल लगा अलसी की सिकाई (३) दूध के साथ किशमिश (४) बादाम मुनक्का की चटनी में स्वाद के अनुसार सेंधा नमक भी मिला

देना। (५) पानी गर्म करके गुन गुना ही दें (६) कमर में भी भयंकर दशा में सेक सिर में भयंकर दर्द की दशा में सिर पर पट्टी लगाना।

श्वांस, नजला, दमा, पसलियों का दर्द, कमर का दर्द सब नष्ट हो जाता है। दोपहर को गेहूँ की रोटी सब्जी।

प्रातः सांयः दूध गाय या बकरी का गर्म करके बूरा व चीनी मिला कर प्रयोग करना चाहिये। मुनक्का दिन भर में ३ या ४ तोले ही देनी है। दस्तों की शिकायत हो तब बीच बीच में मुनक्का बन्द कर सकते हैं। हिचकी का इलाज श्वांस की तरह होता है। श्वांस के रोगो का प्रमाण पत्र दूसरे स्थान पर छपा है।

जुकाम-नजला—खांसी साथ में ज्वर भी हो

कब्ज होने से जुकाम—नजला गर्म पदार्थ कोटोजम-चाय के सेवन से खांसी और नजला खुश्क होने से आधासीसी (मस्तक) में एक ओर दर्द हो जाता है जाड़े की ऋतु हो तो गर्म जल से मिट्टी की रोटी बना कर पेट पर रखें। और गर्म पानी पीना चाहिये भोजन बन्द कर देना होगा रोगी निर्बल हो या बालक हो तो मुनक्का या बादाम की चटनी या गाय का औटा हुआ दूध दे दीजिये। तीन दिन में पेट साफ हो कर सब जुकाम-नजला नाक से बह कर शरीर शुद्ध हो जाता है अगर मस्तिष्क में निर्बलता हो तो आप कई दिन तक लगातार बादाम की चटनी खाते रहें। ज्वर-खांसी सभी रोग मूल सहित नष्ट हो जाते हैं। हलुआ-खिचड़ी इस चिकित्सा में नहीं खानी चाहिये। जब रोटी खाना शुरू करें २ या ३ दिन घी के तले परांठे या मिठाइयां भी सेवन नहीं करने हैं।

जाड़ों की ऋतु में धातुक्षीणता

रक्तपित्त गुदा से, इन्द्री से, मुंह से, नाक से, और किसी अंग से रक्त-खून) गिरता हो तो समझ लीजियेगा कि खून में गर्मी बढ़ गई है। जाड़ों का मौसम होने पर भी ठंडी चिकित्सा होगी अर्थात ठंडे ताजे पानी से मिट्टी की रोटी (पट्टी) बनाकर पेट पर नियमानुसार रखनी होगी नकसीर, धातुक्षीणता-फुन्सी इत्यादि तीन दिन में आराम आने लगता है।

अदृिष्ट फोड़ा (कारबंकिल) व कंठमाला

दोनों समय फोड़े के स्थान पर व कंठमाला में गरदन के स्थान पर भाप लगाते रहना और दिन में कई बार मिट्टी की पट्टी कपड़े पर लगाकर उन स्थानों को बाधते रहना हर घंटे दो घंटे में मिट्टी गरम होते ही बदल देवें और पेट पर दिन भर में तीन बार मिट्टी की रोटी (पट्टी) एक एक घंटे तक रखें भयंकर से भयंकर उपद्रव सहित फोड़ा कंठमाला ठीक हो जाती है ४० दिन में पुराना रोग होने पर भी अच्छा हो जाता है।

भेड़ के स्थान को मिट्टी व रेह व चिकनी मिट्टी के सम्मिलित प्रयोग

वात-कफ का प्रकोप—जाड़ों की ऋतु में

पेट में पुरानी ८ वर्ष की सूजन

कंधों में दर्द — घुटनों में भारीपन-सूजन-दर्द अर्थात् गठिया का भयंकर कोप हाथों के गट्टों में जोड़ों में दर्द-मोटे मनुष्य के पेट में सूजन, व चर्बी का बढ़ना।

१ पेट की पुरानी सूजनः—पहले चिकनी मिटी के प्रयोग किये गये जब आराम न आया तब ऐसे रोगियों के पेट पर भेड़ के बैठने की स्थान की मिट्टी ६ छटांक से लेकर पानी में मिला पतीली में खूब उबाल कर रात में पेट पर बांधी गई तो भयंकर से भयंकर सूजन २१ दिन में उतर जाती है दिन में दो बार साधारण चिकनो मिट्टो का प्रयोग जारी रक्खे जायें जब तक पूरी पाचन क्रिया ठीक न हो।

२. पेट में साधारण सूजन —चिकनी मिट्टी की पट्टी जब २ पेट पर लगानी हो जब २ धोबी वाला रेह दो छटांक हरबार मिलाकर मट्टी (रोटी) बनाकर लगावें एक सप्ताह में सूजन उतर जाती है आगे पूरा इलाज आराम होने तक करते रहना दूसरे सप्ताह चिकनी मिट्टी का प्रयोग ही करना आवश्यक है रेह न मिलावें।

३ बच्चों के पेट में अफरा —उड़द का आटा लेकर नमक मिला कर एक रत्ती हींग मिलाकर गुनगुनो सी नाभि के चारों तरफ रात में तवे पर एक ओर से पचाकर तेल चुपड़कर बांधने से अफारा भो उतर जाता है फिर मिट्टी का प्रयोग करना चाहिये।

४. जिन मनुष्यों के आमाशय (नाभि से पांच अंगुल ऊपर तक डाक्टरों ने रसौली बतलाई थी। मैंने प्रातःकाल गर्म जल की भाप, और भाप के बाद चिकनी मिट्टी की पट्टी दोपहर को चिकनी मिट्टी की पट्टी शाम के भोजन के ३ घंटे बाद रात में भेड़ के स्थान वाली मिट्टी ८ छटांक व रेह दो छटांक पानी मिला कर पतीली में उबाल कर गाढ़ी लेही सी करके कपड़े पर लगा गुनगुनी उस सूजन वाले अंग पर नाभि से ऊपर ही नाभि

तक बांध दी गई। फौरन वह जगह एक दम पहले कुछ उभरी सी लगी जैसे कि सूजन बढ़ गई हो फिर दो तीन टट्टी दिन में आई किसी को ४ टट्टी भी। इसी प्रकार महीने भर में पूरा आराम हो जाता है कफ मल व गांठें सब टट्टी में ही निकल जाती हैं।

विष अफीम संखिया इत्यादि खाये हुए रोगी चूहे का काटा, बिच्छू का काटा हुआ, पागल कुत्ते व स्यार का विष

शराब की बेहोशी से तड़फता रोगी, सबकी चिकित्सा विधि—

पेट पर बराबर मिट्टी की पट्टी (रोटी) गीले सारे उदर पर कौली से नाभि पर नाभि से पेडू (मसाने) तक १२ अंगुल लम्बी १२ अंगुल चौड़ी रखते रहना चाहिये जब वह गर्म हो जाय तभी हरबार नई मिट्टी में जल मिलाकर गारा बना तत्काल रखते रहना चाहिये जब तक रोगी होश में न आ जाय तब तक दिन हो या रात बार बार मिट्टी की पट्टी रखते रहना, पानी बराबर पिलाते रहना, खाना बन्द रखना चाहिये। कभी कभी दो तीन दिन तक विष उतर पाता है तब गाय का वर्षा में, गर्मी में धारोष्ण दूध (ताजा निकलते) ही फीका पिलाना चाहिये। जाड़ों की मौसम में गर्म करके ठन्डा करके पिलाना चाहिये। जिस प्रकार विसूचिका (हैजे) के रोगियों को तीन दिन रात अर्थात ७२ घन्टे तक भोजन नहीं कराया जाता इसी तरह से सफाई का प्रबन्ध भी रक्खें।

सांप के विष का प्रभाव

किस गड्ढे में पानी में भरकर रोगी को बैठा दिया जाय और मिट्टी में पानी मिलाकर सारे शरीर में गाढ़ा गाढ़ा गारे का लेप (उबटन) करना और जल्दी जल्दी ताजा गारे का लेप करते रहना या गड्ढे में लिटाकर सारे शरीर पर केवल नाक मुंह को छोड़ गारा रगड़ते रहें इस तरह भयंकर से भयंकर सांप का विष उतर जाता है। नीम के पत्ते का कड़ुवा पानी मिला कर कै कराना भी कुछ लाभ पहुँचा देता है पानी स्वच्छ ताजा पिलाते रहना विष के रोगियों को खाना नहीं देना क्योंकि आमाशय से विष की गरमी सारे शरीर में व्याप्त हो जायेगी।

हाथ पांव जहां काटा हो बन्द भी लगा देना ताकि उस अंग का रक्त संचार बन्द रहे।

गलत चिकित्सा (जानकारी की कमी)

एक रोगी जैपालसिंह पुत्र लालसिंह गांव जावन जिला मुजफ्फरनगर के हैं आयु ६० वर्ष माह का महीना था। रात के समय पेट में अचानक दर्द उठा उन्होंने तत्काल मिट्टी को बारीक कराया ताजे पानी से रोटी सी बना पेट पर रखली दर्द बन्द हो गया लेकिन ४ दिन बाद दोनों आंखों में खाज आ लगी खुजाने से आंखों में ऊपर नीचे सूजन आ गई दो सप्ताह तक डाक्टर साहब का इलाज हुआ आराम न आया तब एक और डाक्टर साहब ने बतलाया कि गर्म पानी करके कारबोलिक साबुन से आंखों को धोना चाहिए जिससे गर्म पानी की गर्मी पहुँच जाय तब आराम हो गया। इस चिकित्सा में जाड़े की ऋतु में गर्म पानी से मिट्टी की रोटी बनानी चाहिए पाठक चिकित्सा के

नियमों को पढ़कर चिकित्सा करें। शीतकाल में कफ बढ़ा होता है इसलिए मिट्टी की रोटी गर्म (गुनगुनी) बनावें।

अध्याय ६

आरोग्यता की कहानियां

यह घटना सन् १९३४ ई० की है

(१) एक बार जून सन १९३४ ई० में श्री पं० अलगूराय शास्त्री जी जो उस समय भारतीय अछूतोद्धार कमेटी के मंत्री थे और कुमार आश्रम मेरठ का संचालन करते थे उनके पेट में दर्द हुआ कुछ अफारा भी था मैं दैवयोग से आश्रम में पहुँच गया उनके पेट पर ऐलवादि लेप पं० रामसहाय जी वैद्यशास्त्री जी का चढ़ा हुआ था पीने की दवा शीशी में रक्खी थी, लाभ बिल्कुल नहीं था मैंने शास्त्री जी की धर्म पत्नी से कहा मैं दर्द अभी बन्द कर जाऊंगा आप इस मिट्टी के ढेले को उठा लाओ श्रीमती जी ने कहा हम भूल गये थे। वैद्य जी जब शास्त्री जी के पिछले वर्ष दर्द हुआ था तब डा० जे० एस० चौधरी का इलाज था दवा से लाभ नहीं हो रहा था तब डा० चौधरी साहब ने मिट्टी से इसी प्रकार दर्द बन्द किया था। बस मिट्टी कूटकर पानी मिला गारा बना पेट पर रक्खा गया दर्द उसी समय २० या २५ मिनट में बन्द हो गया जब शास्त्री जी को आराम आ गया तब बटुआ खोलकर कुछ फीस या इनाम रूप में पांच रु० का नोट देने लगे मैंने इन्कार कर दिया तब उन्होंने एक अखबार हिन्दुस्तान टाइम्स की उस दिन की प्रति मुझे दे दी उसमें कलकत्ता के एक सेठ का

पच्चीस हजार रु० के इनाम की घोषणा छपी थी। सेठ जी को नींद नहीं आ रही थी पुराने रोगी थे मुझे अखबार देते हुए कहने लगे कि बा० फत्तनलाल जी वकील से लिखवा कर रजिस्ट्री करा देना मैंने ऐसा ही किया दो तीन महीने बाद इलाज की रकम पचास हजार रुपये की घोषणा फिर छपी उसके बाद एक पूना के प्रसिद्ध राज। वैद्य स्वयं अपनी औषधियों की पेटी लेकर कलकत्ते गये वह रस चिकित्सा करते थे। उन्होंने सेठ जी को कुछ औषधियां प्रयो। कराईं नींद उसी दिन कुछ आ। गई लेकिन वह सेठ पचास हजार रु० की शर्त किसी बैंक में रखने को तैयार न हुए वैद्य जी ने कहा था कि अच्छा होने के ६ माह बाद उठा लूंगा अन्त में फिर वैद्य जी पूना लौट आये उन्होंने अपना बयान इस प्रकार पत्रों में छपवाया कि कोई वैद्य कलकत्ता हैरान न हो वहां उन सेठ साहब का एक डाक्टर है। जो सेठ जी को परेशान करता और रुपये ठगने का धंधा करता है।

इस विधि से वह केवल इस लिए बराबर छपवाता रहता है ताकि स्वयं ही एक बड़ी रकम अपने किसी रिश्तेदार के जरिये से ठग सके।

नेत्र चिकित्सा (उपवास चिकित्सा पद्धति)

(२) मेरी आंख में दिसम्बर सन १९१९ ई० को दर्द हो गया था। जून सन २० तक अनेक औषधियां प्रयोग की गई कोई लाभ नहीं हो रहा था एक अक्षर के दो अक्षर दीखने लगे थे कारण मास्टर लोकानन्द जी को मैं सत्यार्थ प्रकाश सुनाया करता था वे ऐसे रोग से अन्धे हुए थे जो उनकी आंखों को देखता उसकी आंखों में दर्द हो जाता रोग का नाम आज याद नहीं।

चिकित्सा—मैंने उपवास चिकित्सा का जुलाई से सितम्बर सन १९२० ई० स्वाध्याय किया और उसके अनुसार उषाकाल में प्रातःकाल ४ मील से ६ मील तक नित्य भ्रमण प्रातःकाल दूध केवल सायं काल ५ बजे एक बार भोजन दोपहर को कोई फल भी कभी कभी इसी प्रकार रहन सहन ६ महीने रखने से बिलकुल स्वास्थ्य ठीक हो गया आंखों में किसी प्रकार की औषधी का प्रयोग इस चिकित्सा काल में नहीं किया गया।

एपेण्डिक्स का रोग (योगासन) से

(३) मेरे एपेण्डिक्स (आंत्र पुच्छ) में दर्द रहने लगा था लगभग २ वर्ष तक रहा था मैं १४ मार्च सन १९४१ ई० को अपनी चिकित्सा के लिये ईस्टर की छुट्टी से कोई २० दिन पहले इस लिये घर से चल दिया कि गुरुकुल कांगड़ी का उत्सव ईस्टर की छुट्टी में है वहां चिकित्सा भी कराऊंगा विद्वानों का सत्संग भी मिल सकेगा। मैं रुड़की स्टेशन पर उतर गांव पनियाला जि० सहारन पुर महात्मा सुमेर सिंह जी के घर जो हस्तिनापुर में यज्ञ १२ वर्ष से लगातार सन १९५४ ई० तक हवेली पर करते थे उनके घर पर जाकर ठहरा, मैंने अपने रोगी होने की कहानी उनके भाई को सुनाई उसने परामर्श दिया पास के गांव जौरासी में एक वैद्य आर्य व कांग्रेसी हैं वहां जाओ मैं अगले दिन वहाँ महाशय ताराचन्द वैद्य के पास जा पहुंचा उन्होंने बातचीत के उपरान्त मुझ से पूछा लंगोटा है 'मैंने कहा है" बस मैंने और उन्होंने लंगोट कस लिए सरसों का तेल शरीर पर खूब मल लिया और अब उन्होंने वह योगासन करके दिखाया जो फरवरी सन १९२३ ई० को प्रोफेसर राममूर्ति जी ने मुझे सिखा दिया था। मैंने तुरन्त कर दिया- साथ ही औषधी भी समझ लीजिये।

एक मिट्टी की हांडी में एक सेर गाय का दूध-आध सेर पानी और दो छटांक अदरक की साबत गांठ डालकर चूल्हे पर उबलने के लिए पहले ही रख दिया था धूप में आसन करते रहे जब दूध का पानी जल गया अदरक निकालक रख दिया अद्रक शाम को भी वही गांठ डालते थे। उनके घर में रेत भरा था उसमें कोई २० सेर अदरक दबा था अब दूध को ठन्डा किया और देशी खांड मिलाकर हम दोनों ने पी लिया दर्द जो लगभग १० वर्ष से कष्ट पहुंचा रहा था अगले दिन ही शुद्ध हो गया और दर्द पहले दिन ही समाप्त हो गया फिर उन्होंने मुझे अपने पास १६ दिन ठहराया नित्य आसन करता इसी प्रकार का दूध पीता रहा मुझे २० वर्ष से फिर दर्द नहीं हुआ (अपेण्डिक्स) की चिकित्सा लिखने के लिये मैंने इतनी लम्बी कथा लिखकर आपका अमूल्य समय ले लिया है फिर मुझे प्रोफेसर राममूर्ति जी के बताये सभी आसनों की स्मृति हो गई।

२४ सितम्बर सन १९५८ ई० में मेरी कमर में कारबंकिल (अद्रष्ट फोड़ा) निकल आया था। इसकी चिकित्सा भी 'जल चिकित्सा द्वारा की गई जिसका वर्णन अलग में दर्ज है— इस कहानी में ३ रोगों की चिकित्सा लिखने का पूरा प्रयास किया है।

(१) नेत्र चिकित्सा, वायु सेवन, एक बार भोजन, उपवास चिकित्सा के आधार पर।

(२) अपेण्डिक्स में दर्द, योगासन, गाय का अदरक का औटाया दूध, योगासन पुस्तक द्वारा।

(३) कारंबकिल फोड़ा, (अदृष्ट) टब स्नान, भाप स्नान इत्यादि फल चिकित्सा के द्वारा।

नेत्र दोष सन् १९२० ई० में अपेण्डिक्स का दर्द सन १९३९ १९४० ई० तक कारंबकिल फोड़ा २५ सितम्बर १९५८ ई० से ४० दिन में खुरण्ड बन गया था। दो फरवरी सन १९५९ तक ठीक हो गया।

आपको ३ रोगों की चिकित्सा ३ भिन्न-भिन्न प्रणालियों से लिखकर प्रस्तुत करता हूँ। ईश्वर के न्याय, दया की भी प्रशंसा करता हूँ।

कारंबकिल अदृश्य फोड़े की चिकित्सा

(४) मेरे २० सितम्बर सन् १९५८ ई० को एक फुन्सी कमर में बाईं और निकली ४ महीने के अन्दर ४ इन्च लम्बे स्थान में आग निकलने लगी मैंने जल चिकित्सा की पुस्तक निकाल कर पढ़नी आरम्भ की मैं समझ गया कि कारंबकिल (अदृष्ट फोड़ा) निकल आया बस जल चिकित्सा आरम्भ कर दी ९ दिन में फोड़ा निकला कोई सौ से ऊपर छेद हो गये घाव बनने लगा ३६ दिन तक रात दिन बहता रहा मैंने किसी डाक्टर वैद्य से कोई परामर्श या सहायता नहीं ली। ईश्वर विश्वास करके जल का प्रयोग करता रहा अर्थात ४५ दिन में खुरण्ड बन्ध गया खुरण्ड २८ वें दिन उतर गया फिर अन्दर दूसरा खुरण्ड बन गया वह भी २८ वें दिन फिर तीसरा खुरण्ड फिर २ फरवरी सन १९५९ ई० को फोड़े का स्थान ठीक हो गया।

अब फोड़े से निबटते ही नजला जो खुश्क हो गया था ३ महीने तक दोनों नथनों से खुरण्ड बराबर रोज निकलते रहे।

चिकित्सा २४ सितम्बर सन १९५८ ई० से ३१ अक्तूबर १९५९ तक की गई।

अदृश्य फोड़ा (कारंबंकल (ज्वर के साथ था)

चिकित्सा जो स्वयं मैंने फोड़े पर की थी

प्रथम सप्ताह—२० सितम्बर १९५८ ई० नोट (१) पहले गर्म पानी का ऐनिमा।

(१) फोड़े के स्थान पर नित्य ७ दिन तक गर्म पानी से भाप

(२) तुरन्त तौलिया ठन्डे पानी से भिगोकर भाप लगे स्थानों को पोंछकर (नांद) में १५ मिनट हिपवाथ करना।

(३) फोड़े के स्थान पर गाढ़े की चार तह की गद्दी ठंडे पानी में भिगोकर रखना १५, २० मिनट में गम हो जाती थी फौरन दूसरी गद्दी रखना, लगातार रात दिन ४५ दिन तक रखनी पड़ी जब तक खुरण्ड बन्धा।

(४) रात को नींद में कमी थी इसलिये १ सिटिजबाथ करना

दूसरा सप्ताह (५) भोजन में इस सप्ताह मौसमी का रस लिया गया।

तीसरा सप्ताह (१) दिन में दो बार ठण्डे पानी का हिपबाथ १५, १५ मिनट का।

(२) रात को एक बार सिटिजबाथ २० मिनट का।

(३) भोजन में दूध गाय का धारोष्ण फीका प्रातः सायं।

(४) खद्दर की गद्दी भीगी हुई बराबर फोड़े के स्थान पर रखना दिन रात।

१३ अक्तूबर से ६ नवम्बर तक–चिकित्सा तो बराबर दूसरे व तीसरे सप्ताह वाली। अंत ५ फरवरी १९५९ तक भोजन प्रातः काल धारोष्ण दूध, दोपहर को भोजन, ४ बजे, तीसरे पहर किशमिश ३ तोला सायं धारोष्ण दूध।

७ नवम्बर से प्रातः काल धारोष्ण दूध, दोपहर, शाम को भोजन किशमिश ३ तोले बराबर लेता रहा सायं काल दूध धारोष्ण।

७ नवम्बर— खुरण्ड बंध गया इसलिए भूख तीव्र हो गई थी। तीन खुरण्ड लगातार २८ वे दिन उतरते रहे। २ फरवरी १९५९ को बिलकुल खुरण्ड उतर गये।

२४ सितम्बर १९५८ से २ फरवरी सन १९५९ तक कपड़ा नहीं पहना गया।

नोटः—१५ नवम्बर से २ फरवरी तक हिपबाथ गुनगुने पानी से लिया गया।

श्वांस का रोग

(वीर्य, अन्नआहार–वायु–आमाशय) की चार कहानियां एक साथ पढ़िये, वीर्य की पुष्टि अर्थात संयम का जीवन व्यतीत करना चिकित्सा काल में अत्यन्त आवश्यक है।

आहार की अशुद्धि से ज्वर का रोग

५–एक मुसलमान लड़का आयु १२ वर्ष को अजीर्ण था। साधारण ज्वर आया, मिट्टी के प्रयोग से ज्वर उतर गया फिर वह

लड़का महमानी में दूसरे गांव गया। यहां शकराना (चावल+बूरा+घी) शोरबा-मांस-हलुवा इत्यादि चार दिन तक खाता रहा उसे वहीं फिर तेज ज्वर चढ़ आया फिर उसे गांव लाया गया अब मुझे दिखलाया गया। चार दिन तक फिर मिट्टी के प्रयोग दिन भर में चार बार प्रत्येक तीन तीन घंटे के अन्तर से किये गये केवल हर बार मिट्टी पौन घंटे के लगभग रक्खी गई। चार दिन तक गर्म पानी पीने को भोजन में केवल थोड़ा दूध दिया गया।

चौथे दिन सांय काल ठीक हो गया। ये कहानी मेरे गांव गालिबपुर की है मुसलमानों में प्रचार हो गया ये इलाज वेद से होता है इसमें पथ्य पालन करना चाहिये। मांस का परहेज करना जरूरी है।

वायु की अशुद्धि का रोग

राजयक्ष्मा व गहरे श्वांस

आरोग्यता की कहानी

(६) ठाकुर छोटे सिंह गांव भगवन्तपुर जि० बुलन्दशहर के यहां मैं २६ सितम्बर १९६० ई० को पहुँचा इस समय उनकी आयु ६० वर्ष है आज से १० वर्ष पहले वे प्राणायाम किया करते थे। एक दिन बुलन्दशहर किसी धावे की दुकान पर ठहरे हुए थे प्रातः काल उठकर प्राणायाम कर रहे थे एक मनुष्य ने हुक्के का पानी उनके पास ही बखेर दिया बस उसकी दुर्गन्ध चढ़ गई और ठाकुर साहब जंगल की ओर भाग कर चले गये फिर कुछ कै की, शान्ति न हुई। उसी दिन से फेफड़ों

की दशा खराब होती गई तरह तरह के सभी उपाय, डाक्टरों की दवाईयां भी चलती रहीं फेफड़ों में हवा भी कुछ दिन भरवाई। लेकिन खांसी, कफ में आराम नहीं आया कभी २ ज्वर भी हो जाता अन्त में टी. बी हो गई ऐसा डाक्टरों ने बतला दिया तब एक दिन कुँवर भानु प्रताप जो रईस जहांगीराबाद जिला बुलन्दशहर के यहां एक उपनिषद पढ़ने को मिल गई उसमें गहरे श्वांस लेने, प्राणायाम की विधि का ध्यान फिर हो गया।

लेकिन निर्वलता के कारण प्राणायाम न कर सके जंगल में जाकर कुछ देर गहरे श्वांस लेने लगे और सुबह शाम बकरी का दूध दोपहर को भोजन इस तरह १ वर्ष लगातार करने से फेंफड़े ठीक हो गए। लेकिन दाल इत्यादि भोजन में खाते रहे पाचन क्रिया में कोई विशेष उन्नति नहीं हुई। इस घटना से यह सिद्ध हो गया कि फेफड़ा अवश्य पुष्ट हो गया है। मैंने उन्हें मिट्टी की पट्टी पेट पर रखनी बतलाई इससे अवश्य पाचन क्रिया ठीक हो गई होगी। इनका कोई पत्र फिर नहीं मिला है।

क्षय को चिकित्सा

(१) ज्वर की दशा में भोजन बन्द रखना चाहिये।

(२) कभी भूल कर भी भाप न लगाई जाय क्योंकि पित्त के कुपित्त हुए बिना क्षय नहीं होता।

अगर शरीर के प्रत्येक अंग जोड़ों में दर्द रहता हो तब भी कोई ऐसा उपाय काम में न लाया जाय जो गर्मी बढ़ जाय जैसे आग के पास रसोई में बैठना।

(३) गर्मी, वर्षा में ताज़े जल से और जाड़े में गर्म जल की रोटी बनाकर नाभि पर प्रथम १५ मिनट से आरम्भ करे चार चार घण्टे में रखे फिर आध घण्टे तक बढ़ा सकते हैं।

(४) फेफड़ों पर प्रभात समय सूर्य निकलने पर किरणों को लगाना चाहिये जितनी देर रोगी सहन कर सके। हल्का सा पसीना भी आ जाय तो कोई हानि नहीं है लाभ होगा। तुरन्त पेट पर पट्टी लगा दी जाय।

(५) बकरी का दूध गर्मी में धारोष्ण फीका जाड़ों में गर्म करके फीका ही देना चाहिये। दिन भर में ५ तो० किशमिश दूध के साथ दे दी जाय। दूध दिन भर में चार बार चार चार घन्टे के अन्तर से देना चाहिये जितनी भूख बढ़ती जाय उतना दिया जाय अधिक से अधिक ६ सेर रोज तक दे सकते हैं। ऐसे रोगियों को जंगलों की शुद्ध वायु में झोंपड़ी में रखना चाहिये।

(७) क्षय के रोगी की कहानी

लाला कन्हैयालाला एडवोकेट रियासत बीकानेर कस्बा सुजानगढ़ में वकालत करते थे उन्होंने यह वृतान्त सुनाया था बीकानेर में एक साहब को डाक्टरों ने टी. बी. बतलादी वह दिन प्रति दिन निर्बल हो रहे थे एक दिन एक साधु वहां आ पहुँचा उन्होंने उस रोगी को उपदेश दिया चिकित्सा बतलाई जिससे प्राण बच गये।

चिकित्सा विधि निम्नलिखित है

प्रातः काल उट्ठी जाने के बाद वह रोगी रेत के टीले पर

सूर्य की ओर मुँह करके धोती खोलकर बैठ जाते बैठ से पहले एक लोटा पानी उस स्थान पर डाल देते थे ताकि गुदा में ठन्ड का प्रभाव होता रहे। लगातार इस क्रिया के करने और वगैर मसाले का भोजन करने से उनकी आरोग्यता दिन प्रतिदिन बढ़ती गई लेकिन ३ वर्ष से बराबर इस विधि को कर रहे हैं पहले १५ मिनट से शुरू की थी फिर आध घन्टे तक बैठने लगे फिर और अधिक समय भी।

पुराने ज्वर को चिकित्सा

(८) श्री हरी राम जी वान-प्रस्थी दयानन्द सन्यास आश्रम गाज़ियाबाद जि० मेरठ ने मुझे यह कहानी सुनाई थी तहसील शंकरगढ़ (पंजाब) में जब मैं वहां रहता था एक कन्या जिसकी आयु १७ वर्ष थी उसे ज्वर आने लगा हर समय चढ़ा रहता था वह कन्या एक गांव में थी और कोई रोग नहीं था इलाज कुछ हो चुके थे। आराम नहीं आ रहा था मैंने उसे ९ दिन तक एक गढ़ा टब की तरह का बनाकर रेत भर दिया था एक एक घण्टा राज रेत में बैठाई गई दूध, फल खाने को दिये गये। दसवें दिन ज्वर उतर गया वह ठीक हो गई आगे का कुछ पता न लग सका क्योंकि मैं इधर भारतवर्ष में आ गया।

टब में जिस प्रकार जलका कटि स्नान होता है। उसी प्रकार रेत का प्रयोग किया गया।

पुराने कब्ज में जलोदर की चिकित्सा विधि

एक वैद्य लाहौर में रहते थे वह जलोदर की चिकित्सा करते थे यह कहानी जो मुझे एक वानप्रस्थी वृद्ध सज्जन ने देहली सुनाई थी। उनके पास जलोदर के रोगी ही आते थे। प्रातः

काले एक युवा रोगी को २० तोले (पाव भर) गंगा का मोटा साफ किया रेत खिलाते थे तीन दिन तक पानी पीने को दिया जाता था यह रेत लगातार नित्य १० तोले खिलाते ४० दिन तक बराबर ही प्रयोग चलता था। ४० दिन तक अन्न बन्द रहता था। गाय का दूध या कोई फल जैसे अनार सभी रोगियों को आराम आ जाता था जिगर तिल्ली सब ठीक हो जाते थे।

जलोदर के एक बालक रोगी की कहानी

(६) एक बालक जिसका नाम × पिता श्यामसुन्दर स्वामी हेडमास्टर जूनियर हाई स्कूल आर्य नगर हापुड़ ने मुझे स्वयं सुनाई थी। सन १९५७ ई० में जब ये बालक ३ वर्ष का था। तब बहुत दिनों तक ज्वर आता रहा, जिगर तिल्ली बढ़ गये अन्त में जलोदर हो गया इलाज वैद्यों का भी रहा था। फिर अन्त में एलोपेथी डाक्टर साहब के इलाज में गया डाक्टर साहब ने कहा कि यह बालक तीसरे दिन मर जायेगा वहां से लौट आये तब उन्होंने किसी वृद्ध से परामर्श किया उन्होंने कहा कि गंगा का रेत मंगाओ और गंगा जल पीने के लिए दिया जाय। ऐसा ही किया गया एक कमरे में एक ठेला रेत बिछा दिया गया और गंगाजल पीने के लिये रख दिया तीन दिन बालक को कुछ नहीं दिया जब भूक लगती तो रेत फांकता जब प्यास लगती गंगाजल पीता रहता इसी से ठीक हो गया वह बालक मैंने देखा है अब आठ वर्ष के लगभग है। फिर कोई दवा उसे नहीं दी गई।

मुखाकृति विज्ञान से लेखक डा० लुईकोहनी जर्मनी

(१०) एक स्त्री युवावस्था से ही कब्ज रोग में फंसी हुई

थी, और भिन्न भिन्न औषधियों का प्रयोग कर चुकी थी, परन्तु कुछ भी गुण किसी दवा ने नहीं किया। जब वह पचास वर्ष की हुई तो उसका यह रोग ऐसा कष्ट दायक हो गया कि सचमुच उसकी दशा शोचनीय हो गई। कोई रेचन (जुल्लाब) कुछ काम नहीं देता था कभी कभी सप्ताहों तक (वह कहती थी एक बार पांच सप्ताह तक) आतें अपना काम करने से वंचित रहीं। जब वह मेरे पास आई तो मैंने ४, ५ फिरक्शन और हिपबाथ नित्य और भोजन में बिना चोकर निकला आटा और खट्टे फल खाने को बतलाये। यह चिकित्सा कोष्ठ बद्ध (कब्ज) में कदाचित भूल कर ही गुण न करती हो, इस अवसर पर सफलता नहीं हुई। इसलिए मैंने दिन में दो तीन बार एक एक चुटकी समुद्र के रेत की ठीक भोजन करने के पश्चात प्रयोग कराकर परीक्षण किया इसका परिणाम आशा से कहीं अधिक शीघ्र और सफलता का हुआ और यहां तक कि दूसरे दिन शौच (पाखाना) आया। प्रथम पाखाना स्याह, सख्त, गठीला हुआ। किन्तु कुछ समय में बिलकुल ठीक हो गया। बतलाये हुए स्नानों पर भी पूरा २ ध्यान दिया गया था।

अलीगढ़ आँखों के डाक्टर के यहां से लौट कर आया हुआ एक निराश रोगी

आमाशय, यकृत की सूजन, पिताशय में सूजन

(११) मस्तिष्क क्षय, पं० नन्द किशोर पिलखुआ आयु २४ वर्ष रोगी हुए आठ वर्ष हो गए। वे दस्तों की पुड़िया ७ वर्ष तक खाते रहे चार महीने सिर में दर्द रहने पर नेत्र ज्योति कम हो गई धुंधलापन हो गया मुनीमगिरी भी जाती रही। टट्टी तीन,

चार दिन तक नहीं होती थी। जुकाम, नजला खुश्क होकर दिमाग भारी रहता था—आंखों में धुंधलापन कानों में भिन भिन की आवाज, नाक में पीला पीला बलगम. मुंह से भी कफ सुबकी लेने से मुंह व नाक में सफेद कफ की गांठें निकलती खाना खाने के बाद खट्टी खट्टी डकार और टट्टी के आने के बाद फिर पानी पीने से खट्टा खट्टा पानी मुंह से निकल जाता, आंतों में भारीपन, अत्यन्त सूजन थी इसलिये पित्त खट्टा होकर निकल जाता था क्योंकि पित्त ही पाचन, रेचन का कार्य करता है। ये रोग इस कारण हुआ था कि मुनीमगिरी में प्रातः से सायं काल तक फिर रात के दस बजे तक बैठकर काम करना, और भोजन नियत समय पर न करना साथ ही कभी बाजार में कभी भूखे रह कर काम में लगे रहना जब टट्टी न आई तब दवा खाते रहना।

चिकित्सा के आरम्भ में सिर पर १५ दिन तक दो बार दिन भर में मिट्टी की पट्टी ताजे जल से बना कर लगाई गई थी। रोगी यह कहता रहता था कि मुझे यह पता नहीं सिर में कुछ है हर समय यह कहता था कि गंगा में डूब कर मरने को जी चाहता है। चिकित्सा—चिकनी मिट्टी वै रेह मिलाकर गर्म जल से रोटी बनाकर तीन बार दिन भर में और २२ नवम्बर सन १९६० ई० से रात को मेंड़ के स्थान की मिट्टी में पानी मिला पतीली में खूब उबालकर गुनगुनी एक कपड़े की पट्टी पर चिकनाई और पेट पर मिट्टी की ओर से बाँधी जाती रोज २१ दिन तक इस प्रकार इलाज पानी गर्म करके २ या ३ तोले नमक मिलाकर दो सेर के लगभग पिलाया गया जब आमाशय की सूजन उतर पाई फिर अगले २१ दिन में केवल चिकनी मिट्टी व रेह की चार बार रोटी बनाकर प्रयोग की गई इस बीच में

यकृत का पित्त पाचन तन्त्र को चलाने के योग्य हो गया भूख आरम्भ हो गई पूरे दो महीने चिकित्सा होने के बाद रोगी युवक इस योग्य हो सका कि वायु सेवन (भ्रमण) कर सके। २ मील नित्य भ्रमण करना शुरू किया फिर बढ़ाता रहा दो सप्ताह में १२ मील दोनों समय जंगलों में भ्रमण करने के योग्य हो गया। अब सुबह टट्टी जाने से प्रथम एक गिलास पानी पीता था।

फिर बादाम, मुनक्का की चटनी और दूध भी पीने लगा। दोपहर को रोटी, सब्जी, सायं काल एक सेर गाय का गर्म दूध आज तीन महीने हो गये हैं सिर बिल्कुल हल्का है लेकिन इस समय तक मस्तिष्क पुष्ट नहीं हो पाया है नेत्र ज्योति भी बढ़ी है इससे युवक को विश्वास हो गया है कि अवश्य ही महीने दो महीने में ठीक हो जाऊंगा वैसे डाक्टरी चिकित्सा अन्य उपचारों से ये रोगी निराश हो चुका था, अपना कार्म करने लगा।

परहेज—अपथ्य पालने वाले चार रोगियों की गाथाएें

(१) एक रोगी जिसकी आयु २५ वर्ष थी ८ वर्ष से पाचन क्रिया खराब थी जिगर आमाशय में सूजन थी २ महीने की चिकित्सा के बाद उसकी भूख कुछ बढ़ गई थी ८ मील नित्य भ्रमण (वायु सेवन) करना शुरू कर दिया था उसकी मां ने बल वर्द्धक समझकर "१ छ० घी में २ छ० बूरा" मिला कर दोपहर के भोजन में खिला दिया। अगले दिन प्रातः काल टट्टी नहीं आई। भूख जो अभी दो सप्ताह से बढ रही थी कुछ नहीं खा सका अगले दिन केवल पानी २ सेर पी कर मिट्टी की तीन पट्टी तीनों नियत समय पर लगाई तब पेट फिर ठीक हो गया।

(२) एक युवक जिसका नाम अब्दुल समद आयु २४ वर्ष का था ४ वर्ष से फेफड़ों में दर्द था और अन्य पेट में भी बहुत खराबी थी। ५ दिन में फेफड़ों का दर्द ठीक हो गया एक महीने के इलाज से बिल्कुल ठीक हो गया था। "उसने गोश्त शोरबा" खाने में लेना शुरू कर दिया दो सप्ताह बाद फिर आया। बस फिर से शरीर में दर्द, पेट भारी, नजला, जुकाम, खांसी आरम्भ हो गई। वह पथ्य पालन नहीं कर सका प्रायः मुसलमान इस चिकित्सा में शहर में नाम मात्र को ही आते हैं।

(३) एक प्रौढ़ व्यक्ति जिनकी आयु ४४ वर्ष थी। कई वर्ष से पेट का रोग, ग्रहणी में दुखन जिगर में कड़ापन के रोगी थे। प्रथम सप्ताह दूध, फल, फिर एक बार केवल द पहर को भोजन सुबह रात थोड़ा थोड़ा दूध दिया जाता, ठीक एक सप्ताह से इलाज जारी था। अचानक एक दावत में शामिल हुये। कचौरी, मिठाई की तश्तरी, रायता सब पदार्थ खाये गये। गरमी अत्यन्त बढ़ गई, तीसरे दिन से टट्टी में दो बार खून आया। वायु खूब जोर से खारिज होकर तब कुछ टट्टी हुई फिर चिकित्सा के साथ साथ २ दिन तक दूध, फल दिये गये। तब शान्ति हुई चिकित्सा जारी की गई, ठीक है।

(४) भगवत नाई जिनकी आयु ४५ वर्ष थी २० वर्ष से अफीम दुअन्नी भर खाता था उसको अफीम छुड़ाने के लिये निम्न उपाय किये गये प्रथम सप्ताह एक बार भोजन बतलाया शेष दूध बताया गया परन्तु दिन भर में "चार बार चाय" प्रयोग की थी उसी दिन से दो दिन तक रात में स्वप्न दोष हो गया था तब मुझे उसने बतलाया अब चाय बन्द करके चिकित्सा जारी की गई लगभग प्रथम दो सप्ताह में अफीम छूट गई थी।

जुल्लाव (विरेचन)

(१२) वैसाख का महीना था मंगत हरिजन आयु ५० वर्ष गांव गालिबपुर भूमिया के पीपल के पेड़ की छाया में कहने लगा कि मुझे दस्त किसी डाक्टर की दवा से नहीं लगते पेट बिलकुल खराब है वहां आठ दस मनुष्य और आकर बैठ गये मैंने कहा सुनो सबके सामने यह मिट्टी का प्रयोग बतलाया गया पहले दिन सुबह से उसे बतला दिया। कि चार बार दिन भर में मिट्टी की रोटी गीली पेट पर तीन तीन घण्टे के अन्तर से अर्थात सुबह, दोपहर, तीसरे पहर, सायंकाल (शाम) को एक-एक घण्टा पेट पर रखकर खाट पर लेट जाना हर बार जब मिट्टी पेट पर रक्खी जाय तभी कम से कम एक एक सेर हर बार कुएं का पानी पीना उसे काम करने और भोजन खाना बन्द रखना बतलाया उसने मेरी बात मान ली ऐसा ही किया गया।

इस प्रकार करने से ६ दस्त दिन भर में हो गये अगले दिन सुबह फिर मेरे पास घर पर आया मैंने जीभ देखी। जीभ का रंग पीला हल्दी जैसा था अर्थात पित आमाशय में आ चुका था मैंने उसे समझा दिया कि आज और इसी इलाज को कर लेना उसने चार बार उसी तरह पानी पीना और मिट्टी की गीली रोटी (पट्टी) पेट पर लगाई उस दिन ५ दस्त फिर आ गये जब मुझ से मिलने आया। बिलकुल ठीक दशा में था दो दिन में पेट साफ हो गया और रोग उसे कुछ नहीं था। पेट साफ करने के लिये रोगी व स्वस्थ दोनों को इस क्रिया से पूरा लाभ पहुंच जाता है। जाड़ों की ऋतु में गुनगुना नमक मिला पानी पीकर पेट पर मिट्टी का प्रयोग करे मगर पेट में सूजन हो तो (मिट्टी+गर्म जल) द्वारा गारा बना पेट पर रखनी चाहिए।

जीभ का रंग शुद्ध लाल हो जाय मुंह का स्वाद भी शुद्ध हो तभी भोजन किया जाय निर्बल रोगी फलों का रस व गाय का दूध पीकर भी इस प्रकार जुल्लाब ले सकते हैं।

पेचिश का रोगी

(१३) एक रोगी जिसका नाम भीका कौम नाई आयु ३२ वर्ष गांव चितौड़ा डा० गढ़ जिला मेरठ का है उसको पेचिश हो गई पहले आठ दिन तक पेट में दर्द रहा वैद्य जी ने सौंफ, सनाय, असारेरेवन्द दस्तों के लिये दे दी उसी दिन ७ दस्त आये आंव खून भी शुरू हो गये दो दिन पीछे आंव बन्द हो गई केवल खून ही टट्टी के रास्ते से आने लगा पेट में मरोड़ा रहने लगा वैद्यजी ने मूंग की दाल की खिचड़ी दही के साथ और एक दवा ६ दिन तक गर्म पानी से दी गई पेशाब के रास्ते भी कुछ बूंद खून जलन के साथ आने लगा। फिर स्याना जि० बुलन्दशहर के अस्पताल में कुछ दिन रहा कोई लाभ नहीं हुआ किसी ने उसे मकी की रोटी खाने को बतलाई उससे खांसी और ज्वर हो गया टट्टी बिलकुल ४ दिन तक नहीं आई अस्पताल वाले डाक्टर ने आंतों में जखम सूजन बतलाकर डिसचार्ज कर दिया। नींद भी बन्द थी सिर में चक्कर आ रहे थे मैं वहां ३१ अक्तूबर १९६० को प्रातः उसके घर पर पहुंचा देखभाल कर इलाज शुरू किया सुबह ७ बजे से दोपहर के २ बजे तक बराबर हर घंटे मिट्टी की पट्टी (रोटी) गारा बनाकर कौड़ी से नाभि तक और नाभि से पेड़ू तक दो, दो हर बार लगातार रखवाता रहा हर बार मिट्टी की रोटी फेंक दी जाती और दूसरी बार फिर दो तैयार करके रखी जाती इससे पेशाब लाल रंग का आया और २ बजे से शाम के ६ बजे तक नींद आ गई शाम के ६ बजे से

रात के ११ बजे तक फिर ३ बार पट्टी रक्खी गई फिर रात भर नींद आई रात को एक सख्त टट्टी भी आ गई दूसरे दिन फिर कौड़ी से पेडू तक एक घण्टे मिट्टी की पट्टी लगाते रहे और एक घण्टे पेट को खाली छोड़ते रहे इसी तरह दिन कटा पानी गर्म किया हुआ पिलाया गया आधा सेर गाय का दूध भी पिलाया गया। जब नींद आ जाती इलाज बन्द रहता, ज्वर भी दूसरे दिन उतर गया। खांसी के लिये गले, छाती पर तिल का तेल चुपड़कर रेह की पोटली से सेक करदी गई, रुई बांध दी गई खांसी भी तीसरे दिन समाप्त हुई। तीसरे दिन १६ मल की गांठे काली पत्थर जैसी सख्त निकल गई बस रोगी बच गया मैं आगे उसे नियमित रूप से चिकित्सा बतला आया। वह बिलकुल ठीक हो गया। खून या आंव बिलकुल नहीं आई गांठों के साथ कुछ मामूली सी चिपक थी डेढ़ महीने के रोगी के प्राण इस तीन दिन की चिकित्सा से बच गये।

नोटः—मिट्टी की रोटी ८ अंगुल चौड़ी नाभि से ६ अंगुल ऊपर और दूसरी इसी नाप की नाभि से ६ अंगुल नीचे अर्थात पेडू पर रक्खी जाती थी।

संग्रहणी

(१४) १८ मार्च सन १९६० ई० को एक लड़का प्रेम पुत्र चन्दू कौम बढ़ई आयु १२ वर्ष की ३ वर्ष से दिन भर में ६ या ७ दस्त होते थे और कांच निकलती थी चेहरा पीला पड़ गया था। ३ वर्ष में कई वैद्य, हकीमों की दवायें दी गई कोई आराम नहीं हुआ था मैंने उसका पेट देखा जिगर भी कुछ सख्त था। बस इलाज शुरू हुआ दो, तीन बार केवल मिट्टी चिकनी की गीली रोटी पेट, पेडू पर उसी के हाथों के नाप से

आठ अंगुल लम्बी, आठ अंगुल चौड़ी, एक अंगुल मोटी रखनी शुरू की २१ दिन चिकित्सा करने के बाद २ दस्त आने लगे परहेज तेल, मिर्च, गुड़, खटाई का था फिर २ महीने तक और इलाज करता रहा कांच निकलने में कुछ लाभ तो हो गया पूरा पूरा लाभ कांच में इतने समय में न हो सका।

(गर्मी) में अलसक (मल, मूत्र का बन्द) (वायु, पित्त, कफ) त्रिदोष का दोष रोह भी बन्द, पेट पर अफारा।

जन का महीना था – लू चल रही थी गालिबपुर की पंचायत के सैक्रेटरी पं० घूमसिंह को कै आ रही थी वह पहले जावन के प्रधान जी के यहाँ से सीधे डा० रामसरन हेमोपेथिक के यहाँ ३ घण्टे दवा खाते रहे आखिर साढ़े तीन बजे तीसरे पहर मेरे पास आये बस फिर वह खड़े खड़े फिर रहे थे चिकनी मिट्टी हर बार डेढ़ सेर के लगभग गीली रोटी बनाई नाभि से ६ अंगुल नीचे और ६ अंगुल ऊपर लगानी शुरू की पहली बार खाट पर बैठ गये दूसरी बदल दी गई इसी तरह शाम के साढ़े ६ बजे तक ५ मिट्टी की रोटी लगातार रक्खी गई थीं दर्द जाता रहा और उन्हें नींद आने लगी रात भर मेरे मकान पर सोते रहे। सुबह को ठीक होकर अपने घर पर जन्घड़ी ही चले गये ऐसे दौरे उन्हें कई बार पड़ चुके थे। इस बार का दौरा बहुत तीव्र था ये रोग उन्हें ५ वर्ष से था फिर उन्हें एक महीने तक इलाज करना बतलाया दवा कोई नहीं दी गई। अब ठीक हैं।

(१६) जाड़ों में विसूचिका (अलसक) मल, मूत्र का बन्द, वायु का खारिज न होना डकार भी बन्द।

१८ नवम्बर सन १९६० ई० को आठ बजे बाबूसिंह पुत्र सरूप कौम राजपूत कस्बा पिलखुवा को मल, मूत्र का बन्द लग गया १५ दिन से रोजाना सायं काल पेट गुम हो जाता था। आज अचानक हीं पेट अफर गया दोपहर को खीर, मक्का की रोटी खाई थी, डाक्टर, वैद्य की दवा २ घन्टे तक हो चुकी थी मैं जैसे ही पहुँचा पहले नमकीन गर्म पानी पिलाया गया लेकिन के नहीं आई बस चिकनी मिट्टी की रोटी बनाकर तवे पर गर्म करके पेट, पेडू पर नाभि से ६ अंगुल ऊपर और ६ अंगुल नीचे रक्खी गई उसे आध घन्टे बाद बदल कर दूसरी रोटी गर्म करके रखी गई फौरन नींद आ गई। रात को १२ बजे आंख खुली शाम के चार बजे से पेशाब बन्द था। १२ बजे उठते ही पेशाव हो गया पुनः दो बार मिट्टी की रोटी रक्खी तब सो गया जब फिर ३ घण्टे बाद नींद खुली और दो बार मिट्टी की रोटी रखी दिन निकलते निकलते ठीक हो गया तीन दिन तक परहेज रक्खा गया लेकिन ऐसे रोगी को १ महीने तक यह इलाज करना चाहिये। सुबह को टट्टी हो गई थी। (नाभि पट्टी से ढकी रहनी चाहिये)

बालकों की आरोग्यता की रिपोर्ट

(१७) पेशाब का बन्द

(१) एक बालक जब पैदा हुआ उसे पेशाब नहीं आ रहा था चार दिन तक कुछ बूंद ही आई पेडू में भारीपन था उसके पिता मेरे पास आये केवल चिकनी मिट्टी की पट्टी पेडू पर नाभि से नीचे रक्खी गई उसी समय पेशाब आ गया ५ या ७ मिनट ही रखी गई।

मुँह के छाले

(१८) इसहाक राजपूत मुसलमान का बालक दस दिन का था उस बच्चे के मुँह में छाले पड़ गये थे दूध पीना बच्चे ने छोड़ दिया। दुद्धी उससे दबती नहीं थी मैंने उन्हें समझाया कि बच्चे ने कुछ खाया नहीं जच्चा बच्चे की मां) को घी इत्यादि के लड्डू दिये जा रहे हैं उनका दूध कब्ज कर रहा है जच्चा के लड्डू बन्द कर दो और सायं काल भोजन की जगह भी केवल गाय का दूध दिया जाय ऐसा ही किया गया बच्चे के पेट पर चिकनी मिट्टी की गीली रोटी बनाकर रूमाल में रखकर १५ मिनट तक रखी गई फिर २ घन्टे बाद एक मिट्टी की रोटी बनाकर पुनः १५ मिनट रक्खी गई। बच्चे ने दुद्धी पीनी शुरू कर दी फिर चार दिन तक इस प्रकार दिन भर में (मट्टी+जल) गारे की रोटी सी बनाकर नाभि के चारों ओर चार बार रोजाना तीन तीन घन्टे के अन्तर से रक्खी गई और जच्चा के लड्डू बन्द कर दिये गये। बालक चौथे दिन बिलकुल स्वस्थ हो गया।

आंव, खून, पेचिश व बुखार

(१९) बुन्दू सैय्यद गालिबपुर का लड़का ४ वर्ष का था उसे पेचिश (आंव, खून आने लगे ८ दिन तक डाक्टरों, हकीमों के इलाज हुये कोई आराम नहीं हुआ। तब उसने मुझे बच्चे को दिखलाया मैंने मिट्टी की गीली रोटी ही चार बार दिन में चार बार रात को नाभि के चारो ओर रखनी बतलाई पानी पीने के लिये गर्म करके ठन्डा दिया गया ३ दिन तक केवल गाय का दूध भोजन में दिया गया। रात को केवल चार बार मरोड़ा आया, खूब खुलकर टट्टी आई जो गांठ मल की पेट में जमा थीं

सब तीन दिन में निकल गईं पेट शुद्ध हो गया और फिर केवल दिन में चार बार इलाज जारी रक्खा गया क्योंकि रात भर बालक को नींद आने लगी थी ज्वर व पेचिश सबको आराम हो गया फिर बच्चे को साबूदाना, मूंग की दाल की खिचड़ी, गाय का दूध एक हफ्ते तक दिया गया चिकित्सा कुल एक हफ्ते की गई।

हरे पीले दस्त, दूध मुंह से डालना, बुखार भी था

(२०) बालक की आयु छः महीने की थी दस दिन से इन रोगों में फँसा हुआ था। बालक की माता मेरे पास लेकर आई पहले दिन दूध डालना बन्द हो गया दूसरे दिन दस्तों में लाभ हो गया तीसरे दिन बालक ठीक हो गया। चौथे दिन ज्वर बिलकुल उतर गया २ या ३ दिन और इलाज किया गया। दिन भर में चार बार केवल मिट्टी की रोटी नाभि पर रूमाल में हर बार १५ मिनट रखी गई थी। यह २६ नवम्बर सन ६० पिलखुवा की बात है। ऐसे अनेक बालक ठीक हो गये हैं।

नोटः—मिट्टी की रोटी (पट्टी) को छोटे बालकों के पेट पर रखते समय बारीक कपड़े में लगाना ही लाभदायक है जाड़े के मौसम में खूब ध्यान रखना चाहिये और जाड़े में गर्म पानी से मिट्टी का गारा बनाना चाहिए और ऊपर कोई तौलिया या ऊनी कपड़ा भी रखना चाहिए।

जुकाम, खांसी, ज्वर

(२१) २ मार्च सन १९६० को मुन्शी छोटे लाल जी आयु ४६ वर्ष स्कूल प्राइमरी गालिबपुर को जुकाम खांसी हो गई

उन्होंने पहले दिन भोजन बन्द कर दिया और मिट्टी का प्रयोग शुरू किया गया। दिन भर में तीन बार पेट पर मिट्टी की रोटी रक्खी गई और साथ साथ गर्म पानी भी ढाई सेर सारे दिन में पिलाया गया। रात को अपने घर दांदूपुर जिला मेरठ चले गये वहाँ जाने पर दाल से रोटी खाई फौरन बुखार हो गया कुछ खांसी खुश्क होने लगी। सुबह उठने के बाद हलुआ इसलिए खाया कि कुछ खांसी में तरी आवे और प्रातः काल स्कूल में गालिबपुर आ गये फिर दो दिन तक भोजन बन्द रक्खा गया पीने को गर्म पानी और दिन भर में तीन बार मिट्टी की रोटी पेट पर रक्खी गई आखिर जुकाम, खांसी, ज्वर तीन दिन में सभी रोग जाते रहे चौथे दिन दाल खाई साथ ही उन्होंने यह बतलाया कि पैरों के तलवों में जलन रहती व आग सी कई वर्षों से निकलती रहती थी उसमें बहुत कुछ कमी आ गई है।

नोटः—मिट्टी की पट्टी ठण्डे जल से बनाई थी।

कब्ज, सिर में दर्द, पिंडलियों में हड़कल

(२२) २० मार्च सन ६० ई० की बात है चौधरी कुन्दनसिंह आयु ४८ वर्ष थी मेरे पास आये। उन्हें पहले मैंने उषापान (टट्टी जाने से पहले आध सेर ताजा पानी पीना बतलाया) चार दिन तक पानी पीने के पीछे आये कहने लगे पिंडलियों की हड़कल बन्द है सिर दर्द में कोई लाभ नहीं मैंने कहा कि सुबह को तो पानी पीते रहना और रात को मिट्टी की रोटी गीली ही खाने के तीन घण्टे बाद सिर्फ आध या पौन घण्टा रख लिया करना फिर ४ या ५ दिन के बाद मिले कहने लगे सिर दर्द भी बन्द हो गया। पेट साफ हो गया आगे शायद एक सप्ताह और उन्होंने इलाज जारी रक्खा था।

नोट : — इनको ताजा कुए का जल पीने को बतलाया था क्योंकि इनको गर्मी बढ़ने से रोग था।

जुकाम, नजला खुश्क, आधा शीशी का दर्द

(२३) मई का महीना था ब्रह्मनन्द हरिजन आयु २० वर्ष आधाशीशी के दर्द से बेचैन था। दर्द हर समय रहता था नाक बहनी बन्द थी। सांय काल ६ बजे मेरे पास आ गया मैंने एक मिट्टी की रोटी नाभि के चारों ओर पेट पर दूसरी कानों की सीध से माथे तक रक्खी अपने मकान पर लिटा दिया। उसकी नाक में तुरन्त कीड़ी सी चलने लगी दो दिन तक तीन बार रोजाना इसी तरह करता रहा पानी गर्म पीता रहा २ दिन तक रोटी बन्द रक्खी गई। पांच छः दस्त होकर पेट साफ हो गया नाक भी बह गई, आधा शीशी जाती रही।

मिट्टी की रोटी का नाप ८ अंगुल लम्बी ८ अंगुल चौड़ी १ अंगुल मोटी मस्तिष्क माथे, पेट का नाप दोनों जगह का एक ही है।

चैत्र, वैसाख में चेचक (माता)

(२४) श्री जाहिद हुसैन जी के एक बालक के चेचक निकली लड़का १० वर्ष का था मैंने उसे ३ बार मिट्टी का इलाज बतलाया खाने को साबूदाना दिया चौथे दिन चेचक सूखकर झड़ गई केवल एक फुंसी आंख के पास रह गई थी इलाज बन्द कर दिया गया था वह चेचक की फुंसी बढ़ती गई आखिर दूसरी बार मुझे उस बालक को दिखलाया फिर चार दिन तक दूसरी बार फिर मिट्टी ३ बार पेट पर रखवाई गई, आंख पर भी रक्खी

ठीक हो जाने पर उनके और बालकों के चेचक निकल आई उन्होंने उन बालकों का इलाज आप कर लिया। मुझे वे बालक बाद में दिखलाये गये चार दिन में प्रत्येक बालक ठीक हो गया।

(२५) वैद्य तुमनसिंह जी जावन निवासी कहने लगे गांव में चेचक फैल रही है बतलाइये क्या उपाय किया जाय मैंने कहा बच्चों का गुड़ बन्द कर दिया जाय और मिट्टी की रोटी कम से कम एक बार रोजाना प्रत्येक बालक के पेट पर आध घण्टा रखी जाय। उनके पांचों लड़कों को न ज्वर आया न चेचक निकली परहेज का ध्यान भी रक्खा गया था। चैत में गुड़, तेल, मिर्च खटाई बन्द करके चिकित्सा करनी चाहिये चेचक नहीं निकलने पाती रक्त शुद्ध हो जाता है।

नकसीर

(२६) सन १९६० गर्मी की ऋतु में एक रोगी जिसका नाम फूलसिंह पुत्र मूलेसिंह गांव जावन निवासी आयु २२ वर्ष को १५ दिन से दिन में २ या ३ बार नाक से खून गिरता था उसे मैंने पेट पर आधे सिर पर कानों की सीध से माथे तक साथ साथ दोनों स्थानों पर दिन में ३ बार मिट्टी की गीली रोटी बनाकर रखनी बतलाई दूसरे दिन ही नकसीर को आराम हो गया इलाज एक सप्ताह तक करता रहा।

इन्द्री से खून जाना

(२७) दिसम्बर १९६० खचेड़ू पुत्र खैराती आयु ६२ वर्ष कस्बा पिलखुवा का रहने वाला है उसे दो वर्ष से गुरदे की सूजन

आ जाती थी आज से ६ महीने पहले पेशाब का बन्द भी लग गया था। जब आठ दिन सलाई से पेशाब निकलवाया था और हर सप्ताह इन्द्री से रक्त भी जाता पेड़ू और अंडकोषों में दर्द भी थोड़ा बहुत होता रहता था उसे ठंडी मिट्टी की रोटी पेट, पेड़ू अर्थात नाभि के चारों ओर वही आठ अंगुल वाली रखनी बताई केवल एक बार रक्त आया था जबकि इलाज को चार दिन ही हुए थे उसके बाद रक्त नहीं आया। परहेज भी बराबर करना है।

अर्श के रोगी की कहानी (गाय के दूध का चमत्कार)

(२८) मुन्शी अमीचन्द जी हैडमास्टर मिडिल स्कूल बोर्ड मुजफ्फर नगर में एक प्रसिद्ध मास्टरों में से थे मेरे पिता जी के घनिष्ठ मित्र थे वे पहले गालिबपुर में अपर प्राइमरी के मास्टर थे वहां से सन १६०५ ई० के ही प्रारम्भ में शामली जिला मुजफ्फर नगर में हैडमास्टर नियुक्त हुए थे। जब वह रिटायर हुए उनकी आयु ६० वर्ष की थी तब अपने गाँव जो मन्सूरपुर के पास है आ गये उसके पीछे कन्या मिशन स्कूल सरधना में मिलने का अवसर मिला तब उन्होंने अपनी बवासीर की कहानी सुनाई। जो मैं उनके शब्दों में लिखता हूँ।

जब उन्हें रिटायर होकर फन्ड मिल गया और गाँव में रहने लगे तब उन्हें बवासीर हो गई बहुत से हकीमों, वैद्यों की दवा खाते रहे आराम नहीं हुआ एक दिन एक साधु उनके पास आया उसने कहा कि मैं तुम्हें एक सलाह देता हूँ बगैर दवा के आराम हो जायेगा मैंने उस साधु की सलाह मान ली उसने बतलाया कि एक गाय पाली जाय। केवल उसका दूध, दही का सेवन

लगातार तीन महीने तक करते रहें। आयु पर्यन्त गाय या उसकी बछियों को मत बेचना।

ऐसा ही किया बवासीर समूल नष्ट हो गई तीन महीने बाद रोटी भी खाने लगे जिस दिन मुझे यह बात सुना रहे थे उसी समय उनका भतीजा भी सरघने मौजूद था। मुन्शी जी कहते रहे कि आज इसे इस महीने की नौकरी दूंगा। गाय उनके बछड़े बछिया १२ हैं १२) महीने इसे दूंगा ३५) मुझे वेतन मिलता है १२) इसे दे दूं और २३) में अपना गुजारा करूंगा साधू के सामने प्रतिज्ञा की थी उसे पूरी तरह निभाऊंगा क्योंकि मेरे प्राण गौ की सेवा, साधु-सत्संग ही से बचे हैं १० वर्ष से पूरा लाभ है पाठक गण जो किसी भी असाध्य रोग में फंस जायें तो गाय के दूध का लाभ अवश्य उठावें मैंने भी गाय का दूध फलों पर रहकर देखा है पेट शुद्ध हो जाता है किसी प्रकार की कोई हानि नहीं होती।

यकृत, (जिगर) प्रहणी आंत में सूजन

(२९) २८ अक्टूबर सन १९६० ई० देवेन्द्र पुत्र राजसिंह आयु १४ वर्ष गाँव चितौली तहसील हापुड़ जिला मेरठ का है। इसका हाल यह है कि जब ७ वर्ष का था तब मिट्टी खाने लगा और गुड़ भी अधिक खाता था इसको पेचिश हो गई १ वर्ष तक लगातार डाक्टरों वैद्यों के इलाज कराये पेचिश ठीक हो गई। परन्तु जिगर बढ़ गया हर वर्ष वर्षा के मौसम में इलाज बराबर कराना पड़ता है ७ वर्ष हो गये मैंने उन्हें ३ बार मिट्टी का प्रयोग बतलाया भूख बन्द थी सिर में दर्द था २७ नवम्बर को जाकर फिर देखा गया जिगर—प्रहणी ठीक जगह पर है। भूख बढ़

गई सुबह, शाम दोनों समय डेढ़ सेर दूध पीता है। ६ फुलके दोनों समय में सब्जी से लेता है। किसी प्रकार की कोई शिकायत नहीं है।

(भिलावों का विष) व धातु-क्षीणता

(३०) १८ दिसम्बर सन ६० को इलाज शुरू किया एक नव युवक लज्जाराम आयु १७ वर्ष कस्बा पिलखुवा ने एक महीना हुआ चार दिन तक कटिया को भिलावे फोड़कर रोटी में रखकर दिये थे हाथ को पानी से न धोता फिर दूध जो पीने को लेता उसमें अंगुली से गुड़ घोलता रहा इसी तरह चार दिन तक करता रहा भिलावों का जो तेल था वह अंगुली द्वारा दूध में मिल जाता इससे उसे धातु क्षीण होने लगी, सारे शरीर पर पसीना आना शुरू हो गया नींद जाती रही भूख भी कम हो गई दिल में धड़कन, हर समय गर्मी से परेशान रहने लगा मैंने उसे केवल एक बार शाम के भोजन के तीन घण्टे बाद पेट पर मिट्टी की पट्टी (रोटी ८ अंगुल वाली) आध घण्टे रखनी बतलाई पहले दिन ही पेट साफ होने लगा दूसरे दिन धातु निकलनी बन्द हो गई तीसरे दिन पसीना आना बन्द हो गया। शरीर सारा सूखना शुरू हो गया था दूसरे सप्ताह शरीर में पहले जैसी फुर्ती आने लगी। सारा भिलावों का विष ३ सप्ताह इलाज करने से जाता रहा, पित जो बढ़ गया था। शान्त हो गया। रोटी वह घी व कुछ बूरा से खाता था बिना मिर्च की गाजर की सब्जी भी बतला दी थी।

चूहे का विष

(३१) एक मन्नू धोबी जिसकी स्त्री की आयु लगभग ३५

वर्ष थी, हाथ की अंगुली में चूहे ने काट खाया चीस मारने लगी और कुछ अगुली में सूजन थी। मैंने एक सप्ताह के लिये केवल अंगुली पर मिट्टी का गारा बनाकर बांधनी बतलाई। थोड़ी देर में ही दर्द चीस बन्द हो गई ८ दिन तक दिन भर बांधती रहती थी। लेकिन १ महीने बाद फिर पांव में काट खाया इस बार उसे बुखार भी आ गया अब की बार पेट पर भी मिट्टी की रोटी ८ अंगुल वाली रोजाना २ बार हर रोज लगानी बताई और अंगुली पर भी मिट्टी का गारा बनाकर बांधा गया बुखार भी तीन या चार दिन में उतर गया। सारे शरीर में जो विष का असर हो गया था जाता रहा आप के किसी भी विषैले जानवर का विष हो या किसी औषधी का विष हो सबमें मिट्टी अद्भुत चमत्कार दिखाती है।

विषों के प्रभाव होने पर प्रथम दिन उपवास करना पानी पीकर पेट पर बराबर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करना अत्यन्त लाभ दायक है क्योंकि समस्त शरीर में दोष (विष) आमाशय से ही जाते आते हैं।

(पेट के सारे अंग आमाशय–पक्वाशय-जिगर तिल्ली संग्रहणी ज्वर, पेडू में भी सूजन थी)।

(३२) राकेश पुत्र सत्यनारायण खद्दर भण्डार गंज पिलखवा आयु ३ वर्ष ६ महीने रोगी हुए २ वर्ष ६ महिने हुए १० महिने की आयु से पाचन क्रिया खराब रहती थी कभी दस्त कभी ज्वर इसके बाद लगभग १ वर्ष १० महीने हो गये इसने मरी हुई छिपकली मुंह से कतर ली उसका विष चढ़ गया इसका इलाज शुरू किया गया जब यहां आराम न आया तो इरविन अस्पताल देहली दिखलाया गया। उन्होंने इसके दिमाग को हड्डी मोटी

बतलाई डा० जे० एस० चौधरी मेरठ का भी इलाज कराया उन्होंने भी दिल बढ़ा हुआ बतलाया इसी तरह इलाज लगातार चलते रहे डाक्टरों ने फिर गोलियां दीं जो अंण्डे मछलियों के पीले रंग के समान बदबूदार थीं। उनको खाता था। सेव का मुरब्बा साथ में सात दिन तक दिया गय। इसके सर में फुनसी निकली थीं उन पर लगाने की दवा दिमाग की खराबी के कारण पी गया हिचकी लगीं उसी समय से जो कुछ खाना दूध इत्यादि खाता था वह पेट से मुंह में भर २ हिचकी की तरह आता जब तब दूध फट कर कल्ले हो जाता बार बार पेट में जाता रहता है इस प्रकार यह क्रम चलता और लगभग २ वर्ष से १० या १२ दस्त होते थे उनमें आंव खून आते थे कभी २ खून वन्द भी हो जाता था, पेशाब बूंद २ ही आता था सारे दिन इसी तरह रहता जब २ पाखाना आता था पेशाब आता तभी कांच निकलती थी। साथ ही कभी २ ज्वर भी हो जाता था सारे दिन हाथों को मुंह से चाटता रहता थ। जब तब मुंह में दूध भर २ आता कभी २ आंतों में हवा भर कर पेट फूल जाता था। हिचकी सी भी मालूम होतीं। नींद तो कभी दवा से आती थी कमजोरी तो हद दर्जे की आ ही गई जब इसे डराते हैं कि उबकाई न ले तब अपना सिर धरती में दे मारता डाक्टरों ने अब इन्कार कर दिया।

चिकित्साः-१९ नौम्बर सन् ६० ई. को यह बालक मुझे दिखाया था। मिट्टी की पट्टी रखते ही नींद आ गई प्रथम सप्ताह ६ बार मिट्टी रखी जाती थी रात दिन खूब गाढ़ी नींद आने लगी दूसरे सप्ताह उड़द के आटे की रोटी हींग १ रत्ती अजवायन ६ माशे नमक ६ माशे मिलाकर तवे पर पकाकर एक ओर से पचाकर दूसरी ओर तिल का तेल लगाकर दो बार और ३ बार मिट्टी का

प्रयोग किया गया सारी मल की सड़ी हुई काली गांठें निकल गईं उसी दिन से एक बार टट्टी रात में आने लगी और पेशाब भी खुलकर शुद्ध आने लगा। नींद तो पहले दिन से ही आने लगी। पखाना करते वक्त कांच नहीं निकलती। खाने के लिये दूध सपरेटा भी नहीं पच सका तब दूध टाटरी से फाड़कर चार बार दिन भर में दिया जाता। एक दिन केवल सन्तरों का रस गर्म करके दिया गया दूसरे दिन सारे शरीर पर, मुँह पर सूजन आ गई थी फिर गर्म पानी की भाप लगाई गई और भोजन में दूध दिया गया तब आराम आया तीसरे सप्ताह में आँतों की सूजन, जिगर की सूजन, आमाशय का विकार भी लगभग ठीक हो गया। चौथे सप्ताह में टट्टी का रंग कुछ काला, हरा, पीला सा आने लगा और टट्टी की गांठें बंधकर आने लगी।

पांचवें सप्ताह के शुरू में टट्टी तीसरे दिन आने लगी अब भोजन में मूंग की दाल का पानी, टाटरी से फटा हुआ दूध का पानी, बतलाया गया। दो दिन तक टमाटर उबालकर उसका पानी छानकर जीरे का छौंक लगा कर दिया गया उससे दस्त आकर पेट साफ हो गया।

११ नवम्बर से २६ दिसम्बर सन १९६० ई० तक जो उबकाई, हिचकी ६ महीने से आ रही थीं ४६ दिन की इस चिकित्सा से बन्द हो गईं इस इलाज के बीच में २ बार गर्म पानी से हर पन्द्रह दिन में स्नान कराया, तेल लगाया गया, इतनी कमजोरी थी कि सारे शरीर पर सूजन आ गई हर बार गर्म पानी की भाप लगाई गई, बस सूजन उतर गई। जो आंव खून के दस्त १ वर्ष १० महीने से आ रहे थे वे २१ दिन के

इलाज से बन्द हो गये। केवल १ या २ दस्त बंधा हुआ आने लगा। कांच भी निकलनी बन्द हो गई नींद तो पहले दिन ही आ गई थी। सारे शरीर में झुर्रियां पड़ रही थीं ४६ दिन में ही नया रक्त बनते ही सारा शरीर सुडौल हो गया। नाखून, होठ, हाथ, पांव सभी में नया रक्त का दौरा शुरू हो गया।

इस बच्चे की मां एक दम घबराई हुई आई बच्चे को सूजन तो नहीं है झुरियां एक दम कैसे जाती रहीं। बच्चा बिलकुल ठीक हो गया है। ३१ दिसम्बर सन १९६० को फिर दिखलाया गया वर्षा हो गई थी ठंड काफी थी फिर २ जनवरी १९६१ ई० सायं काल बहुत ठंड थी उस बच्चे को वह दिखलाने मेरे मकान पर लाई। उसे ठंड लग गई रात को बच्चे को जाड़े के कारण श्वांस रुक गया कफ बढ़ गया अदरक का रस व काली मिर्च देने से रात को कुछ आराम आ गया प्रातः काल ३ जनवरी १९६१ ई० ८ बजे मुझे वह अपने घर ले गये बच्चे की नाड़ी की गति लगभग बन्द होती जा रही थी। कस्तूरी भी दी गई आमाशय पर गर्म मिट्टी की पट्टी भी रक्खी गई बोतल में गर्म पानी भर पैरों के बीच में बोतल रक्खी गई।

छाती पर गर्म गर्म तिल का तेल लगया गया। लेकिन गर्मी नहीं लौट सकी। जीवन शक्ति नष्ट हो चुकी थी २ वर्ष ८ महीने डाक्टरी चिकित्सा में रहकर निर्बल हो चुका था आखिर कार ११ नबम्बर १९६० ई० से ३ जनवरी सन १९६१ ई० ५३ दिन के बाद देहान्त हो गया प्राकृतिक चिकित्सा ने जो अद्भुत चमत्कार दिखलाया वह भी बहुत महत्वपूर्ण था। सभी डाक्टरों की राय में वह असाध्य था। इस बच्चे के पिता से कोई फीस

या कोई वस्तु बिलकुल नहीं ली थी इसके जीवित रहने की आशा कम तो थी ही पर पुरुषार्थ करना धर्म समझकर यत्न किया गया।

२० वर्ष से दाहने हाथ के कन्धे में दर्द

दाहने में रीगन वायु—भूख की कमी

८ वर्ष से जुकाम नजला खांसी का दौरा

(३३) चौ० बाबू सिंह पुत्र भगवाना राजपूत पिलखुआ आयु ६० वर्ष २५ नौम्बर को मेरे पास चिकित्सा के लिये आये पाचन क्रिया बिलकुल खराब थी प्रथम सप्ताह उसे सारे शरीर को मये पेडू के गर्म जल द्वारा खाट पर भाप दी गई, रोजाना ३ बार मिट्टी की पट्टी पेट पर लगाई गई पथ्य भी ठीक बतलाया इस सप्ताह में भूख की कमी मालूम होने लगी, जीभ पीली हो गई अर्थात आमाशय में सारे शरीर का दोष पित्त इकट्ठा होने लगा मुंह का स्वाद कड़ुवा हो गया बस फिर १५ दिन तक भोजन बिलकुल बंद कर दिया गया। सुबह शाम दूध भैंस का ही था उसमें मुनक्का दो २ तोले डाल कर दिया गया और एक सेर या सवा सेर गुनगुना पानी नमकीन दिया जाने लगा। भाप फिर नहीं लगाई गई मिट्टी की पट्टी बराबर तीन बार रोजाना रक्खी गई अर्थात् इस प्रकार तीन सप्ताह के अन्त में २२ वें दिन उनका सारे शरीर का दर्द जाता रहा नजला तो पहले सप्ताह के इलाज में ८ वें दिन समाप्त हो गया था। चौथे सप्ताह केवल दाहिने कन्धे में थोड़ा दर्द शेष रह गया था। उस पर भेड़ के बैठने के स्थान की मिट्टी थोड़ा रेह मिलाकर पानी डाल उबाल कर रात

में दो तीन दिन तक कन्धे पर बाँधी गई वह भी ठीक हो गया—अब वह सुबह-शाम दूध दोपहर को भोजन में गेहूँ की रोटी खाने लगे चिकित्सा बराबर जारी है जो दो महीने जारी रखनी चाहिये ताकि पाचन तन्त्र पुष्ट बलिष्ट हो जांय। २० वर्ष में अनेक डाक्टरों की सुई, दवाइयां खाकर थक चुका था। मिट्टी की रोटी (पट्टी ताजे कुंए के जल से बनाई जाती थी। मिर्च, तेल, गुड़, खटाई का परहेज भी था।

नेत्र ज्योति नष्ट हो गई थी

(३४) सूर्य ग्रहण के अवसर में एक नव-युवक सूर्य की ओर दृष्टि जमाकर ग्रहण को देखने लगा एक मेरे परिचित डाक्टर साहब ने आंखों पर एक सप्ताह तक डेढ़ घण्टे मिट्टी की पट्टी नेत्रों पर दिन में तीन बार बंधवाई और आंखों में डालने के लिये गुलाब जल भी दिया गया उन्होंने बतलाया कि उस युवक की नेत्र ज्योति ठीक हो गई। रोगी को हवादार अंधेरे मकान में रक्खा गया।

मन्दाग्नि के रोगी

(३५) ला० प्रभूदयाल जो भूतपूर्व चेयरमैन म्यूनिस्पल बोर्ड पिलखुआ दो वर्ष से रोगी थे आयु ५५ वर्ष इस समय है। पेट में दर्द एक बार २ वर्ष पूर्व १५ दिन रहा देहली के डाक्टर की दवा से आराम आया था दूसरी बार ६ महीने बाद पेट में दर्द का दौरा एक महीने तक रहा हापुड़ के वैद्य की दवा से आराम आया था तीसरी बार भी इसी प्रकार चलता रहा अब चौथी बार ६ महीने से था दर्द तो लगातार ५ महीने इलाज कराने से बन्द हो चुका। परन्तु भूख नहीं खुलती नींद नहीं आती, प्यास भी नहीं

डाक्टरों ने आंतों की सूजन बतलाई। रोजाना नींद लाने की गोली और एक गोली टट्टी लाने की खानी पड़ती है। मैंने सारी बातें सुनने के बाद चिकित्सा विधि बतला दी कि मिट्टी की रोटी (पट्टी) गर्म पानी से बनाकर रक्खी जाय पहले तीन बार एक सप्ताह एक एक घन्टा रक्खी गई गोली भूख, नींद की बन्द करा दी गई, टट्टी आने लगी, नीद भी आने लगी दूसरे सप्ताह २ बार मिट्टी की पट्टी बतलाई गई फिर भेड़ के स्थान की मिट्टी को भी मिलाकर पट्टी बांधी गई तीसरा सप्ताह भी लगभग समाप्त हो रहा था भूख प्यास नहीं बढ़ी थी केवल गोलियां जो नींद, टट्टी लाने की खाई जाती थीं वह बन्द रहीं और पेट बिलकुल नर्म हो चुका था मैंने अब यह बतलाया कि पेट पर तिल का तेल लगाकर सूर्य किरण आध घण्टा लगाई जाय क्योंकि लाला जी कोई व्यायाम नहीं करते थे।

केवल प्रातः काल सायं काल अपने बाग तक भ्रमण करते जो मकान से दो फर्लांग है। अग्नि तत्व की कमी के कारण भूख ६१ दिन इलाज करने पर भी न बढ़ सकी और दर्द का दौरा शुरू हो गया फिर भी २१ दिन तक मिट्टी का इलाज करते रहे परन्तु मिट्टी को गर्म करके लगाने का अवकाश न निकाल सके न उड़द की रोटी बांध सके। अन्त में इलाज छोड़ दिया अब तिल व नमक की पोटली बना तवे पर गर्म करके पेट पर तिल का तेल लगाकर सिकाई २ बार शुरू कर दी उसी समय दर्द बन्द हो गया यह बात हापुड़ के किसी वैद्य द्वारा प्राप्त थी और मेरी बात आज से एक महीने पहले ही मान लेते तो तब ही आराम आ जाता।

वायु जिन नाड़ियों में भ्रमण करती है वह सब नसें गर्मी

की कमी से ठीक दशा में नहीं थीं अर्थात बैठने से ही दर्द होता था। रात को लेटने पर कभी नहीं होता था अब वह ठीक हो गये हैं अपने भण्डार के प्रबन्धक को पत्र में सौराष्ट्र से यह लिखा है कि मैं बिलकुल ठीक हूँ जैसा ६ माह पहले था भूख, नीद टट्टी की शिकायत नहीं है बगैर औषधी ही। साथ ही ये वाक्य भी लिखे हैं कि "सौ दवाई एक फिराई" मैं उनके भण्डार पर पता लगाने गया कि उन्होंने क्या लिखा है। तब मुझे पता चला इस चिकित्सा को ४२ दिन किया था।

धन्यवाद पत्र (२४-१२-१९६०)

(३६) सन् १९३८ ई० में मुझे छींक आना और सारे शरीर में पसीना इतना अधिक पानी सा निचुड़ना शुरू हुआ दो वर्ष तक इसी तरह चलता रहा गर्मी में पसीना बन्द हो जाता था दो वर्ष तक कोई दवा नहीं ली अब अफीम खाना और पीना शुरू कर दिया इससे नजला खुश्क हो गया कुछ दिन फायदा मालूम दिया साल दो साल के बाद दौरे पड़ने शुरू हो गये बहुत से डाक्टरों के इलाज लगातार कराये गये किसी से कोई लाभ नहीं हुआ। डाक्टर बागले सहारनपुर का भी इलाज कराया, डा० सेन देहली का भी इलाज हुआ, डाक्टर भाटिया देहली का इलाज, डा० मोहन लाल जी देहली का भी इलाज कराया डाक्टर फूलचन्द जी पिलखुवा का भी। रावलपिंडी के डाक्टर का इलाज कराया किसी तरह का कोई लाभ नहीं हुआ २२ वर्ष से कोई लाभ नहीं हुआ श्वांस का कोप दिन पर दिन बढ़ता ही रहा इसके कारण अफीम का प्रयोग करना पड़ता था साथ ही डाक्टरी इन्जेक्शन जाड़ों भर रोजाना लगते थे और तम्बाकू हेमरोड बारह मास प्रयोग करना पड़ता।

फेफड़ों में जब भारीप होता था तब हवा देने की मशीन नाक, मुंह में लगानी पड़ती जिससे हवा अन्दर जा सके इस रोग से छुटकारा पाने के लिये एक साधु की विषैली दवा ५-११-६० को खाली थी उस समय बेहोशी, श्वांस, नजले का दौरा खूब पड़ रहा था। डाक्टरों के इन्जेक्शन भी काम नहीं कर रहे थे ११—११—६० को प्रातः काल भरतसिंह वैद्य प्राकृतिक चिकित्सक दैवयोग से आ गये बस फिर मिट्टी व जल द्वारा चिकित्सा शुरू हुई। रात दिन मिट्टी की गीली रोटी ६ बार दिन में ६ बार रात में रक्खी जाती थी क्योंकि अफीम के कारण शरीर में अत्यन्त विष भरा था और विषैली औषधियों का भी प्रभाव शरीर में मौजूद था।

प्रथम सप्ताह में पसीना रात दिन में ७२ घन्टे तक बराबर चलता रहा। नींद बढ़ती रही भूख भी साथ साथ लगती रही फेफड़ों पर तिल का तेल नमक मिलाकर मलना और अलसी की पोटली से सेकना और बादाम, मुनक्का, शहद की चटनी सेंधा नमक के साथ दोनों समय गाय का दूध पीने को और एक बार दोपहर को भोजन दिया जाने लगा और मिट्टी का इलाज भी केवल अब ४ या ३ बार ही होने लगा सिकाई बन्द हो गई अब सब प्रकार लाभ है अफीम, हुक्का सिगरेट सब छुट गये हैं। नींद भी पूरी हो गई है ईश्वर से प्रार्थना है कि जनता इस चिकित्सा प्रणाली का लाभ उठाकर अपना स्वास्थ्य लाभ करे। इसमें औषधी की कोई आवश्यकता नहीं है। इस समय मेरी आयु ६० वर्ष की है।

रघुनाथसिंह मेम्बर

नगरपालिका पिलखुआ, मेरठ

कान के रोगी

(३७) तीन वर्ष हो गये एक रोगी जिसका नाम उदयसिंह आयु ३० वर्ष है। मलेरिया ज्वर आया डाक्टर महोदय ने कुनेन मिक्सचर दिया। ज्वर शान्त हो गया कान बहने लगे अब कान का इलाज आरम्भ हुआ कान धोना, दवा डालना शुरू हुआ अन्त में राध बहनी बन्द हो गई। बहरापन हो गया आज से दो वर्ष पहले मैंने बादाम पीने को और कानों में भी बादाम रोगन डालना बतलाया। थोड़े दिनों के लिए साधारण लाभ हो गया। अब यह चिकित्सा मैंने मिट्टी की उसे बतलाई। पेट पर भी, खान के तीन घन्टे बाद, साथ ही सिर पर भी कानों की सीध से माथे के ऊपर तक (वृहत मस्तिष्क) पर आध आध घण्टे रखनी बतलाई पहले कानों में घूं घूँ वायु की आवाज फिर गर्मी सी आग सी कान के अन्दर जलने लगी उसके बाद कान बहने लगे।

यह चिकित्सा १० दिन तक जारी रही पर कान २ दिन बह कर ही साफ हो गये बहरापन जाता रहा अभी उसे २० दिन मस्तिष्क की पुष्टि के लिए कह दिया गया है रोगी बिलकुल ठीक है पाचन क्रिया बिलकुल ठीक है कम से कम २० दिन ऐसे रोगी और चिकित्सा जारी रक्खें। पुष्टि के लिए एक महीना चिकित्सा करनी चाहिये। धातु सम्बन्धी रोग भी नष्ट हो जाते हैं। गाय का दूध न मिले तो भैंस का दूध, घी, मलाई मक्खन इत्यादि कान व नेत्र इत्यादि के सभी दुर्बल रोगियों को आराम होने के बाद खाना चाहिए। पेट शुद्ध होने के पश्चात ही मस्तिष्क (सिर) पुष्ट होता है।

एक तिल्ली के रोगी की कहानी

उषापान भोजन में अधिक गाय का दूध

(३८) जसरथ आयु २३ वर्ष की है १४ वर्ष की आयु में मलेरिया के मौसम बरसात में ज्वर आने पर तिल्ली हो गई। इलाज इधर उधर तीन वर्ष तक होने पर तिल्ली तो नहीं कटी नजला, खाँसी आँख दुखना, स्वप्नदोष, पेशाब कभी पीला कभी लाल इत्यादि और हो गये इनके बाद हर साल तीन वर्ष तक जाड़ों में निमूनियां होने लगा, अर्थात तिल्ली ६ वर्ष की हो गई। सारे रोग धीरे धीरे साथ साथ चलते रहे। रोगी मेरे पास भी आया मुझे तो जब वह मिलता मैं सदैव गाय के दूध पीने की सलाह दे देता तब ही चिकित्सा हो सकेगी। जाड़ों का मौसम आया, गाय के दूध का भी प्रबन्ध हो गया साग के लिए गाजर का भी मौसम आ गया। गाय का दूध, गाय के दही का मक्खन समेत घोल (छाछ) गाजर के साग से रोटी ये तो पथ्य हो गया। किसी मनुष्य ने जसरथ को बतला दिया था कि सुबह उठते ही पेट भर पानी पीकर जंगलों में पखाना जाया करना सवा सेर पानी रोज पीने लगा कोई दवा उसने नहीं ली। तीन महीने में तिल्ली कट गई। पानी तोन वर्ष से बराबर अब भी पीता है रोग उसे कुछ नहीं है केवल उषापान सवा सेर पानी और आहार पथ्य पालन करने से आरोग्य हो गया उसने यह हाल स्वयं मई सन १९६० ई० में मुझे बतलाया था।

जल पीते पीते २ वर्ष हो गये तब घर वाले कहने लगे अब पानी छोड़ दे मैंने घर वालों के कहने पर ३ दिन तक पानी

नहीं पिया बस नजला हो गया तीसरे दिन निमूनिया हो गया छाती में कफ जम गया ज्वर भी तेज हो गया। अजीर्ण (कब्ज) होने से बैचेनी भी बढ़ गई बस सब कहने लगे कि दवा लावें मैंने कहा मुझे पानी पिलाओ पानी फिर से शुरू कर दिया दो दिन में तबियत ठीक होने लगी बुखार भी चौथे दिन जाता रहा उससे फिर नित्य पानी पीता हूँ आज ५ वर्ष हो गये और अब कोई खास परहेज भी नहीं करता कोई रोग मुझे नहीं ६ वर्ष पहले सदैव वर्षा ऋतु में मलेरिया जाड़ों में निमुनिया गर्मी में स्वप्नदोष, पेशाब लाल पीला होता है तिल्ली कट जाने के बाद भी पानी बराबर जारी है।

आरोग्यता के प्रमाण पत्र की नकल

तार का पता "भारत" Tele. "Bharat"

भारत खादी कार्यालय

पिलखुवा जिला मेरठ, उत्तर प्रदेश

Bharat Khadi Karyalaya Pilkhwa

(Meerut) U. P.

(उच्चतम कोटि के हाथ करघा वस्त्र उत्पादक व थोक विक्रेता)

पत्र संख्या ...... दिनांक २८—३—६१

(३१) मुझे यह लिखते हुए बड़ी प्रसन्नता होती है कि श्री भरतसिंह वैद्य प्राकृतिक चिकित्सक से मैंने अपनी बहिन

की चि.कित्सा कराई थी उन्हें लम्बे अरसे से वगैर कोई गोली आदि खाये नींद नहीं आती थी। उनके मस्तिष्क पर बीमारी का इतना प्रभाव हो गया था कि वह सारे दिन पता नहीं कहां कहां की बातें कहती रहती थीं। वैद्य जी द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा आरम्भ किये जाने के दो ही दिन बाद उन्हें वगैर किसी दवा के खुब गहरी नींद आने लगी और जहां तहां की बातें भी उन्होंने करनी बन्द कर दीं मेरी जानकारी में अन्य कई रोगियों का इलाज भो वैद्य जी ने किया मैंने स्वयं भी उनके परामर्श के अनुसार कुछ उपचार किया प्रायः सभी प्रसंगों में बड़ी जल्दी रोग में कमी हुई और स्वास्थ्य जीवन की ओर अग्रसर होने में सफलता मिली वैद्य जी मृदु भाषी तथा कुशल चिकित्सक हैं। आपको आयुर्वेदिक के साथ साथ प्राकृतिक चिकित्सा का अच्छा अनुभव हैं वैद्य जी ने इस सम्बन्ध में अपने विचार लेख वद्ध करके बड़ा उपकार किया है।

श्यामलाल गुप्त सदस्य
नगरपालिका पिलखुवा (मेरठ)

मृगी का रोगी

(४०) ५ वर्ष की आयु का लड़का जिसको दूसरे, तीसरे दिन दौरे पड़ते थे पेट खराब था सिर में भारीपन, दर्द भी था उसके सिर को भाप लगाई गई केवल एक बार ही दो दिन तक भाप केवल १५ मिनट रोज पेट पर मिट्टी की पट्टी दिन में ३ बार दो सप्ताह तक लगाई गई बालक को भोजन में साधारण साग, रोटी, दूध दिया गया सिर पर भी पट्टी लगाई गई। पूरा आराम हो गया कोई दौरा न पड़ा।

आतशिक, सोजाक का रोगी

(१) इन्द्री पर मिट्टी की पट्टी बनाकर दिन रात में चार वार एक एक घण्टा ऊपर से बारीक कपड़ा लपेट दें।

(२, पेट पर बराबर ८ अंगुल चौड़ी ८ अंगुल लम्बी १ अंगुल मोटी ३ बार या ४ बार एक एक घण्टा ही नियम से रखें तभी इन्द्री पर बांधें।

(३) परहेज में भोजन दलिया, रोटी, या फल खा लेवें।

(४) गुनगुने पानी से वा सामान्य कुयें के जल से इन्द्री को धोना परम आवश्यक है चिकित्सा १ महीने तक करें क्योंकि रक्त खराब हो जाता है किसी अर्क के पीने की कोई जरूरत नहीं इन्द्री की नसों में अगर सूजन हो तो गर्म पानी से साफ करना इस इलाज से सुस्ती भी दूर हो जाती है।

सोजाक के रोगी एक सप्ताह में आतशिक के रोगी १ महिने में अच्छे होते हैं।

(प्रमेह स्वप्नदोष वीर्य का पतलापन)

मूत्राघात (पेशाब जल जल कर गर्म गर्म, दर्द से आना गुरदे में पथरी बन जाना, जिगर की पथरी में भी सबको आराम होता है मिट्टी की पट्टी पेट पर लगाने से लगातार दो या तीन महिने में पथरी उसी प्रकार घुल जाती हैं जिस तरह आंख का फोला। तीन चार महीने की लगातार इस चिकित्सा से कटता है।

नपुंसकता की पूर्ण चिकित्सा (ब्रह्मचर्य) के साथ पूरी होती है।

जो मनुष्य आहार, विहार के नियमों का ऋतु अनुसार प्रयोग नहीं करते वे समय से पहिले ही गृहस्थ आश्रम के सुख से वंचित रह जाते हैं।

इसलिये जो नपुंसक हो गए हैं (१) उन्हें आहार में गेहूँ का दलिया, रोटी, गाय का दूध, फल, सूखे मेवे, बादाम, मुनक्का इत्यादि तो भोजन में लेना चाहिये।

(२) गृहस्थ आश्रम में ऐसे अवसर पर जबकि बल कम हो गया है किसी भी रोग के कारण ये रोग हुआ हो जब तक बल शरीर में पूर्ण न हो जाय संयम का जीवन व्यतीत करना चाहिये कम से कम ३ महीने अधिक कभी २ एक वर्ष में शक्ति पूरी हो पाती है।

(३) अब इन्द्री के दोषों व निर्बलता को दूर करने का उपाय होना चाहिये।

उपाय—चिकनी मिट्टी चाहे काली हो या भूरी उसे पीस छान कर गाढ़ा मल्हम सी बनावें एक कपड़े पर लगाकर जननेंद्रिय के चारों तरफ लगा कर उसके ऊपर धागे से बांध दें एक मिट्टी की पट्टी अंडकोषों पर लगावें। ये रात के समय लगानी चाहिये ऊपर से लँगोट बाँध लिया करें। सांय काल के भोजन में बराबर गुन गुना दूध पीना चाहिये ये चिकित्सा ३० व ४० दिन लगातार करनी चाहिये ये मिट्टी की पट्टी दूध

पीने के दो घण्टे बाद लगानी है। दो घण्टे ही पट्टी रखनी चाहिये इससे इन्द्री के दोष दूर होकर बल पूरा हो जाता है।

(४) पेट पर भी एक घण्टा रोज पट्टी लगानी चाहिये जब तक उदर, मस्तिष्क, हृदय बलवान न होंगे तब तक कोई उत्तेजक व मादक द्रव्य औषधियों के प्रयोग से निरर्थक धन-समय की बरबादी के सिवाय कुछ भी हाथ नहीं लगेगा।

नोट – ऐसे रोगियों को ईसफगोल की भूसी गाय के दूध के साथ भी दी गई अत्यन्त लाभदायक सिद्ध होती है।

कंठबेल की एक रोगिणी का आपरेशन

(४१) एक रोगिणी कस्बा पिलखवा जि० मेरठ मेरे पास आई जिसकी आयु लगभग ३० वर्ष के थी। उसके गले की गांठें फूल गई थीं जिस का आपरेशन देहली कराया गया था। और आगे के लिए भी डाक्टर साहब ने ऐसा प्रबन्ध किया कि फिर गांठें न बनें इस भय से सिर के अन्दर जो दूषित जल आता था इसलिए कमर के नीचे भाग में सुषुम्ना नाड़ी में पिंचर करके एक बोतल में जल रूपी द्रव्य निकाल लिया था। उसी समय से भयंकर सिर दर्द बना रहता था किसी औषिधी से आराम नहीं आ रहा था।

इसी प्रकार अनेक स्थानीय आपरेशन किये जाते हैं। जिन की सफलता कभी २ थोड़े दिन के लिए पाई जाती है। जब तक पेट (उदर) पाचन तंत्र क्रिया ठीक न रहेगी तब तक किसी भी सिद्धांत का इलाज हो पूर्ण लाभ नहीं पहुंचता।

एपंडिसाइटिस्ट आपरेशन

(४२) बाबू हरवंश जी आयु ३० वर्ष है। मार्च सन् १६५९ मरदान नरसिंग होम में कराया था तभी से एलौपैथिक सिस्टम के इलाज जारी रहे मुंह से रक्त आने लगा तब ये इलाज बन्द कर दिया गया। ये रक्त के दौरे बराबर २ महीने में कभी और कम समय पर आते रहे। १ मार्च से १५ अप्रैल सन् १६६६ ई० तक ३ बार रोजाना मिट्टी की ठन्डी पट्टी लगाई गई और गाय का दूध व फल, रोटी भोजन किया अभी तक बिलकुल ठीक हैं। मैं स्वयं उन्हें देखने देहली गया तिथि ३०-८-१९६६।

जाड़ों में कफ रोगों के इलाज की एक ही विधि (गर्म उपचार) है

नजला, जुकाम (प्रतिश्याय) खांसी, निमोनिया, छाती में दर्द, पसली का दर्द, इन्फ्लूएन्जा, सिर में भयंकर दर्द, दमा, श्वास हिचकी गठिया इत्यादि।

जाड़ों में वात व्याधि का उपचार कफ को दूर करने का एक विधि विधान है।

इन्हीं रोगों को स्नायु रोगों का नाम दिया गया है।

वात व्याधियों का भावार्थ ये जानना चाहिये कि सन्धियों का श्लेश्म में स्नेहन की कमी आ गई है।

कई रोगी ऐसे मिलते हैं कभी खांसी कफ निकलता है जब खासी का इलाज कराया तो गठिया (प्रत्येक जोड़ में दर्द) हो गया और गठिया का इलाज कराया तो खांसी पहले जैसी हो

गई कभी दोनों रोग ठीक हो गये तब सिर में चक्कर आने लगते हैं हिस्टेरिया पागलपन मूर्च्छा कम्पवात दिल की धड़कन इत्यादि ये अभी नहीं समझ पाये होंगे कि रोग क्या है। श्लेश्म (कफ) १. सिर २. फुस्फुस हृदय ३ सन्धियों में ४. जिह्वा व कंठ में ५ आमाशय में रहकर कार्य कर्ता है सब का अवलम्बन श्लेश्म (कफ) जो हृदय के द्वारा समस्त अंग अंग का पोषण पुष्टिदाता है। कफ बात के सब रोगों का मूल बतलाया गया इन सब रोगों की जन्म भूमि पेडू का मूलाधार चक्र है जो शुक्र क स्थान है स्नेह शैत्य शौक्ल्य माधुर्य म यानि श्लेष्म आत्म रुपाणि"

भावार्थ—श्लेश्म में चिकनाई, शीतलता, श्वेतता, भारीपन, मोठापन मन्दता होना श्लेश्म के आत्मस्वरूप हैं।

चिकित्सा का सरल साधारण विधान कफ के रोगों में जो प्रायः जाड़ों की ऋतु में कारसे फागुन तक होते हैं अगर कफ (गठिया) इत्यादि का रोगी गर्मी में भी आवे तब भी उपचार गर्मपानी की भाप व गर्म मिट्टी की पट्टी का प्रयोग ही करना चाहिये।

रोग गर्मी बर्षा में जो पित विकार के ही होते हैं उनमें शीतल उपचार करना चाहिये इलाज ठंडी मिट्टी की पट्टी द्वारा होता है। कोई रोगी जाड़ों में पित्त रोग का कभी आ जावे तब भी शीतल उपचार किया जायेगा।

गठिया के रोगी की पूरो कहानी, चिकित्सा विधि

(४३) ऋषिकुमार पुत्र हरिशंकर गौतम ब्लाक C २०६
ईस्ट विनयनगर नई देहली

आज रोगी की आयु १८ वर्ष ६ महिने की है इस बालक

को १० वर्ष की आयु तक जिगर कान बहना फोड़े फुन्सी टांसिल (गले की ग्रन्थियां फूलना) १० वर्ष की आयु में ग्रन्थियों का आपरेशन कराने के बाद गठिया का रोग आरम्भ हो गया जिसे आज ८ वर्ष पूरे हो चुके हैं। तीन महीने अप्रैल मई कुछ जून में भी अधिक कष्ट रहता है। सफदरजंग अस्पताल व सरकार वैद्य का इलाज भी कराया है। कोई स्थाई लाभ नहीं होता है।

१३-४-६२ से मिट्टी की ठंडी पट्टी पेट व सिर पर दिन में ३ बार २० दिन तक हर बार पौन पौन घण्टा फिर आध आध घण्टे रखी गई डेढ़ महिने के बाद सिर की पट्टी रखनी बन्द कर दी गई।

इसी बीच में एक बार मेड़ के स्थान की मिट्टी×रेह की रोटी तवे पर गर्म करके २१ दिन तक रात में लगाई जाती थी। फिर तीनों बार साधारण मिट्टी की पट्टी (रोटी) बराबर चलती रही

धूप स्नान—तीसरे दिन तिल का तेल मल कर केले के पत्ते ऊपर बांध कर धूप में आध घण्टा चित्त, पट लेटना

भाप स्नान—अरण्ड के पत्ते-अमलतास की फली कूट कर पानी में औटा कर भाप बनाकर तीसरे दिन लगाना।

नोट—एक दिन धूप स्नान दूसरे दिन भाप स्नान दोनों क्रिया मिला कर २० दिन तक की गई।

प्रथम एकमहीने का भोजन—गाय का उबाला दूध (मुनक्का, गेहूँ के चोकर के साथ सुबह शाम पिलाया गया था।

दूसरे मास—प्रातः ८ बजे दूध, सब्जी १० बजे उसमें २ तो०

घी, सायः ४॥ बजे दूध, सब्जी ६॥ बजे उसमें ७ तो० घी। तीसरे माह लाभ दिखाई देने लगा।

(गठिया का रोग और अस्पताल की बिजली

जगन्नाथ पुत्र लाला मनसाराम ग्राम सिहानी त० गाजियाबाद जि० मेरठ के हैं जिनकी आयु ३५ वर्ष है ३ अक्टूबर सन् १९६२ ई० को मेरे पास आये इनके बांये घुटने में २ वर्ष से दर्द था इस का इलाज देहली अस्पताल में बिजली असौज (क्वार) मास में ७ बार लगाई गई। छः महीने तक कुछ लाभ रहा इस के बाद दाहने कोल्हे में फोड़ा निकला। पुलटिस बांधने से फूट गया घाव मल्हम लगाने से जैसे ही ठीक हुआ था। दूसरा फोड़ा तत्काल उसी के पास निकल आया। फिर पुलटिस बांधी गई। फूटने पर मल्हम लेप करके ठीक कर लिया। अब दाहने घुटने में दर्द रहने लगा। कोल्हे से लगाकर ऐड़ी तक भयंकर दर्द रहने लगा। ३ अक्टूबर सन् १९६२ ई० से प्राकृतिक इलाज आरम्भ किया गया।

(१) पेट पेडू पर मिट्टी की गर्म रोटी दो बार एक एक घंटा रोजाना।

(२) तीसरे दिन गर्म जल की भाप खाट पर लिटा कर प्रातः काल लगाना।

(३) रात्रि में तिल के तेल में नमक मिला कर टांग पर मलना रुई से सेकें।

(४) रात्रि का भोजन बन्द करके गाय के दूध में दस मुनक्का उबाल कर पियें। इलाज ४० दिन चलाया गया।

दाहनी टांग जिसमें कोल्हे से ऐड़ी तक दर्द था आराम पूरा आ गया परन्तु जिस बांये घुटने में बिजली लगी थी उसकी रगें बिजली की सेक से खराब हो गई थीं वे ठीक नहीं हुईं। २६ जनवरी सन् १९६३ ई० तक हमारा जीवन प्राकृतिक चिकित्सालय सिहानी था जांच की गई ठीक दशा रही। ये रोगी ७ बच्चों का पिता था। इसे ब्रह्मचर्य के सम्बन्ध में भी कुछ समझाया गया था।

कन्धों-घुटनों में दर्द

चौ० सूरज मल जी रईस गाजियाबाद आयु ५४ वर्ष २३ सितम्बर सन् १९६२ को नगर आर्य समाज गाजियाबाद में जब मेरा व्याख्यान समाप्त हो गया तब उनको देखा। चौ० साहब के दाहिने हाथ को उठाने में कन्धे में दर्द, घुटनों में दर्द रहता था। चिकित्सा बतला दी गई २१ दिन बराबर करने से पूरा आराम आ गया। चिकित्सा—हाथ को एक बार गर्म पानी द्वारा भाप लगाना। पेट पेडू पर दो बार मिट्टी की गर्म पट्टी एक एक घन्टा लगाई गई।

ज्वर का एक रोगी

(४४) मई सन् १९६३ ई० को वेद प्रकाश पुत्र प्रभू सिंह आयु ३५ वर्ष को बहुत तेज ज्वर आखों में लाली, नींद रुकी हुई व चार दिन से पसीना भी नहीं आया था। दिन के बारह बजे मुझे बुलाया, मैंने मिट्टी जो उन के घर ताजे पानी में मिला रक्खी थी अपने हाथ से आठ अंगुल लम्बी उतनी ही चौड़ी बनाई और ताजा पानी डेढ़ सेर के लगभग पिलाया मिट्टी की रोटी पेट पेडू तक रख दी गई। दो घण्टे के भीतर ही खूब

पसीना आया फिर एक टट्टी आई, कुछ नींद भी आई। दूसरी बार फिर मिट्टी की रोटी नई बनाकर रखी गई पहली फैंक दी गई। कुल ६ घण्टे के इलाज से ज्वर उतर गया परन्तु कुछ अजीर्ण शेष था। उसने मिट्टी का प्रयोग आगे नहीं किया वह दो दिन मिट्टी रखता तो और कोई उपाय न करना पड़ता अन्त में मैंने गाय का दूध, मुनक्का, सौंफ के साथ तीन दिन दिलवाया तब स्वास्थ्य ठीक हुआ पेट साफ हो गया।

ज्वर का एक दूसरा रोगी

(४५) जुलाई का महीना था मनफूल पुत्र मंगत हरिजन को जिस की आयु १८ वर्ष थी ज्वर चढ़ आया उसे बतलाया कि हर चार घण्टे के बाद मिट्टी की रोटी रखते रहना और पानी पिला देना। उसने जल्दी में यह समझा कि चार घण्टे तक मिट्टी की रोटी बराबर रखना इसी प्रकार लगातार तीन घन्टे तक मिट्टी की तीन पट्टी एक एक घण्टे में बदल दी इससे प्यास नहीं लगी ज्वर भी न उतरा। मंगत फिर मेरे पास आया दवा बदल दो बुखार नहीं उतरा है। मैं अब उस रोगी को देखने गया। उसके पेट पर जो रोटी रक्खी थी पृथक करा दी गई। पानी की प्यास इसी लिये नहीं लगी। कि तीन घण्टे पेट पर पट्टी नहीं लगाई सायः एक मिट्टी की पट्टी लगाई। प्यास लगाने के लिये नमकीन पानी पिलाया गया। रात भर रोगी सोता रहा। रातमें एक दस्त आ गया प्रातः उठा तो ज्वर शान्त हो गया। दो दिन आराम किया फिर कार्य पर जाने के लायक हो गया।

नोटः—ज्वर के रोगियों को पानी पीना मिट्टी की पट्टी प्रत्येक चार घण्टे पर लगाना भोजन बन्द रखना नींद आ जाने पर

इलाज बन्द रखना ज्वर बने रहने तक चारपाई पर आराम करना अत्यन्त जरूरी है।

प्रो० श्री बलराज सिंह एम० ए० बी० टी० का रोग चिकित्सा के लिये पत्र

१३ मार्च सन १९६३ ई० को श्री जगमन्द्रदास ग्रामोदय केन्द्र भारसो से श्री बलराजसिंह जी M. A. B T. के रोग का पूरा हाल ले कर मेरे पास केन्द्र पर गालिबपुर आये।

रोग का सूक्ष्म भाग विवाह हुए ५ वर्ष हो गये हैं दो तीन वर्ष से कमजोरी का अनुभव हो रहा है। २ वर्ष तक मधुमेह रहा था रोग का नाम हृदय रोग दिल कमजोर हो गया है परन्तु ये पेट के कारण है आंत, खासतौर से बड़ी आंत खराब है उसमें कुछ गांठे सी मालूम पड़ती हैं पेट का निचला भाग भारी रहता है वायु फूलती है। दस्त तीसरे दिन होता है सितम्बर सन १९६२ से अधिक कमजोरी आ रही है। खुश्क खांसी २ वर्ष तक मधुमेह की शिकायत भी रही थी इस पत्र को पाकर इलाज मैंने उन्हें लिखा दिया था।

इलाज १५-३-६३ से ३० जून सन १९६३ ई० तक मेरे लेख, हिदायत अनुसार चलता रहा प्रथम महीने आठ दिन की रिपोर्ट दूसरे महिने दस दिन में, तीसरे में १५ दिन में आती रही मैं बीच में ७० अप्रैल को एक बार उन्हें भारसी जा कर देख आया था। जब उन्हें स्वास्थ्य के सम्बन्ध का सार्टिफिकेट दिया था। उन्होंने भी मुझे धन्यवाद पत्र भेजा था जिस की प्रतिलिपि साथ में है चिकित्सा का ब्यौरा भी है।

लेखक—भरतसिंह वैद्य

धन्यवाद पत्र

(५६) सितम्बर सन १९६२ ई० में मैंने एक किसी पत्रिका में नीबू के गुणों के विषय में एक लेख पढ़ा। उसमें लिखा था कि यदि प्रातः एक गिलास पानी में चार नीबू का रस मिला कर पिया जाय तो स्वास्थ्य के लिये अति लाभदायक है मैंने सितम्बर के आरम्भ में चार के स्थान पर केवल दो नीबू का रस लेना आरम्भ किया। लगभग दो सप्ताह ही ऐसा किया कि खासी व नजला अत्यधिक हो गया। प्रथम तो मैंने कुछ औषधियां जैसे ग्लाइकोडीन टर्प वसाका आदि का प्रयोग किया परन्तु जब इनसे आराम दृष्टि गोचर न हुआ तो एक डाक्टर एलोपैथ) एम० बी० बी एस० द्वारा चिकित्सा आरम्भ कराई। ज्यों ज्यों इन की चिकित्सा चलती गई कमजोरी दिन प्रति दिन बढ़ती गई। लगभग १५ दिन में ऐसी दशा आ गई कि मैं कालिज में कार्य करने योग्य भी न रहा और १ अक्टूबर से अवकाश लेना पड़ा।

४ अक्तूबर से मैंने एक होम्योपैथ से इलाज आरम्भ कराया। इन्होंने दिल कमजोर बतलाया और तीन माह तक दिल को ताकत देने की दवा देते रहे परन्तु लेशमात्र भी आराम न हुआ।

इसके पश्चात् एक माह से अधिक समय तक एक साधारण हकीम को सलाह से मैंने हरड़ का मुरब्बा खाया जिससे पेट ठीक होकर शरीर को शक्ति मिले। परन्तु इससे भी कोई लाभ न हुआ। तत्पश्चात् कुछ और औषधियों का प्रयोग करके देखा परन्तु लाभ के स्थान पर हानि ही हानि हुई ईश्वर की कृपा से इसी बीच में मुझे श्री भरत सिंह वैद्य प्रा-

कृतिक चिकित्सक द्वारा लिखित 'जीवन संदेश' (प्राण चिकित्सा) नामक पुस्तक मिल गई। मैंने उसका अध्ययन किया और इस परिणाम पर पहुँचा कि प्राकृतिक चिकित्सा ही मुझे आराम देकर नव जीवन प्रदान करेगी। अतः मैंने श्री भरत सिंह जी वैद्य द्वारा १५ मार्च सन् १९६३ ई० से चिकित्सा आरम्भ कराई उनकी सलाह से चिकित्सा इस प्रकार आरम्भ की गई।

प्रातः काल ताँबे के बर्तन में रक्खा पानी पीकर भ्रमण के लिए जाना फिर आकर भेड़ के स्थान के बैठने की मिट्टी में रेह मिलाकर और उसे पकाकर ठन्डा करके आध घण्टे तक नाभि के ऊपर दो अंगुल तक पेडू पर पूरी तरह रखना इसके एक घन्टा पश्चात १२ घन्टे तक भिगो कर व गर्म करके एक तोला मुनक्का खाना ऊपर से गाय का दूध एक उफान का फीका पीना। इसके तीन घन्टे पश्चात् घिया की लगभग चार छटांक सब्जी खाना। इसके दो घन्टे पश्चात् पेडू पर चिकनी गीली मिट्टी का गारा आध घन्टा तक रखना फिर इसके एक घन्टा पश्चात् तीन या चार सन्तरे खाना सांयकाल फिर सुबह की भांति मुनक्का व दूध पीना। चालीस दिन तक अन्न बन्द रक्खा। चालीस दिन के पश्चात् दो पहर के समय घर के पिसे आटे की चोकर सहित बनाई गई रोटी भी खाने लगा। ज्यों ज्यों पाचन क्रिया बढ़ती गई त्यों त्यों भ्रमण व दूध को बढ़ाया गया। चिकित्सा के प्रथम दिन प्रातः १ मील और सायं आधा मील ही भ्रमण कर सका था। परन्तु पूरे तीन माह में प्रातः ६ मील सायं चार मील भ्रमण करने लगा। इसी प्रकार चिकित्सा के प्रथम दिन प्रातः ८ छटांक व सायं भी ८ छटांक दूध पी सका। परन्तु तीन माह पश्चात् प्रातः २० छटाँक सायं: भी २० छ० दूध पीने लगा। दोपहर को

भोजन करता था। तीन माह में पाचन क्रिया लगभग ठीक कार्य करने लगी और २० पौंड से भी अधिक बढ़ोतरी हुई।

नोट—चिकित्सा आरम्भ के दो माह पश्चात् भेड़ के स्थान की मिट्टी बन्द करके दोनों बार ठन्डी गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी पेट व पेडू पर रखने लगा।

अब बीमारी से पहले जैसा स्वाध्य हो गया है। और आशा है शीघ्र ही पहले से कहीं अच्छी दशा हो जावेगी। मैं इस चिकित्सा के लिये श्री भरत सिंह जी वैद्य का अत्यन्त आभारी हूँ आशा है अधिक से अधिक जनता इस पुस्तक को पढ़ कर व आदरणीय वैद्य जी की सलाह लेकर अपने को रोग मुक्त करेगी। प्राकृतिक चिकित्सा ही सर्वोत्तम चिकित्सा है जो नव-जीवन प्रदान करती है। और साथ ही साथ आर्थिक हानि से भी बचाती है। ईश्वर सब को इस ओर बढ़ने के लिए सुबुद्धि प्रदान करे।

बलराजसिंह एम. ए. बी. टी.
प्राध्यापक जाट वैदिक इन्टर कालिज
बड़ौत (मेरठ)
१० जुलाई सन् १९६३ ई०

धन्यवाद पत्र

बिसरख
१७ अगस्त १९६६

आदरणीय वैद्य जी नमस्कार,

(४७) मैंने और मेरी पत्नी ने भी यह इलाज समाप्त कर

दिया है जहां तक हम दोनों के स्वास्थ्य की बात है हम दोनों को इससे बेहद लाभ हुआ। शरीर का वास्तव में नक्शा ही बदल गया। अवकाश प्राप्ति के बाद मैं पुनः अपनी ड्यूटी पर चला गया हूँ। सहसपुरा मैं तभी से नहीं जा सका, वैसे दयावती की रिपोर्ट यह है कि उस पागल मरीज को कोई विशेष लाभ नजर नहीं आया हाँ, रँग जरूर कुछ काला पड़ गया है। यह बात जरूर है कि हमारा घर तथा हमारे तमाम रिश्तेदार डाक्टरों से छुटकारा पा गये हैं जरा भी कुछ हो जाता है तो तुरन्त मिट्टी ही इस्तेमाल की जाती है।

आजकल बाबू हरवन्शसिंह की देख रेख में दिल्ली में लगभग २५ आदमियों की मिट्टी द्वारा ही चिकित्सा चल रही है। आपके द्वारा लिखित पुस्तकों से ही सब कुछ चल रहा है। ये मरीज भिन्न बीमारियों से ग्रसित थे। लगभग सभी की रिपोर्ट स्वास्थ्य लाभ की आ रही है। बाबू हरवंश सिंह ने अपना व अपनी पत्नी तथा तीनों बच्चों का इलाज भी मिट्टी द्वारा करके ही पूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया है। शायद आप हरवंश सिंह जी को भूले न होंगे। जहां आप को गाय का दूध पिलाया गया था तथा आपने हरबंश सिंह को 'सिल' का रोग बताया था क्योंकि मुंह से खून आता था। आजकल वह देहली ही हैं, ये मिट्टी का उपचार एक ज्योतिषी के घर पर उन की देख रेख में चल रहा है। हरवंस सिंह व ज्योतिषी जी आपसे मिलने के बड़े इच्छुक हैं। जब आप देहली आवें तो अवश्य ही अब तक का लिखा हुआ पूरा कोर्स भी अपने साथ लेते आना और मेरे पास निम्न पते पर पत्र डालना।

शरणवीर सिंह राठी
वलीदपुर डा० सकौती टांडा जि० मेरठ

पृथिवी माता, गौ माता के दूध का प्रयोग

ज्वर दस्तों का रोगी

(४८) ३ सितम्बर सन १९६२ ई० को अतरसिंह पुत्र तोताराम त्यागी आयु ५५ वर्ष ग्राम सिहानी डा० गाजियाबाद जिला मेरठ मेरे पास आये। उन्हें ४॥ महिने से मन्दा मन्दा ज्वर रहता था १५ दिन से दस्त लग रहे थे दिन भर में २० दस्त आ रहे थे पेट में वायु नहीं घूमती थी, आंतों में जलन हो रही थी। चिकित्सा पेट पेडू पर मिट्टी की ठन्डी रोटी बना कर नियमानुसार दो बार आध आध घंटे रक्खी जाती भोजन में प्रातः साय गाय का उबाला हुआ दूध दोपहर को १ फुलका ८ दिन में आराम आ गया। पहले दिन ही केवल दो दस्त आये थे।

ज्वर बेहोशी जीभ ऐंठना खूनी दस्त आंखों में लाली

(४९) १३ जून सन१९६३ ई० इलयास पुत्र इब्राहीम राजपूत मुसलमान गांव का रोगी हो गया। हमीरा लगभग ३ बजे सायःकाल आया कहने लगा कि इलयास का तंग हाल है वह ईंट की भट्टी जो उसके सुसर ने लगाई है एक दीवार गिरगई धूप में ईंट ठीक करता रहा गर्मी चढ़ गई और एक बारात में कोटोजम की दावत भी खाई कल १२ जून से १२ बजे से तेज ज्वर हो रहा है रात के १२ बजे से खूनी दस्त आ रहे हैं ४ बजे सायः काल से पेट सिर दोनों स्थानों पर एक साथ मिट्टी की ठंडी रोटी सी बना कर लगानी आरम्भ की प्रत्येक रोटी जब गर्म हो जाती फेंक देते नई बना कर लगाई जाती इस तरह ३ घंटे तक लगातार मिट्टी की रोटी लगाई। सायः काल तक केवल २ दस्त ही आये। मुंह

से बोल भी निकला जीभ की ऐंठन आंखों की लाली दूर हो गई रात भर में २ दस्त आये अगले दिन नियमानुसार प्रत्येक ४ घंटे में १ घंटा पेट व सिर पर मिट्टी लगाते रहे दिन भर में २ दस्त आये इस तरह ३ दिन में इस रोगी के प्राणों की रक्षा हो गई फिर गाय का दूध दिया।

२ वर्ष का नासूर व आपरेशन

(५०) जुलाई १९५८ में रिसाल पुत्र खिद्री कुम्हार आयु ४० वर्ष ग्राम गालिबपुर के दाहने हाथ में झाड़ी में गिर जाने से खजूर का कांटा कोहनी से ४ इंच नीचे लग गया तथा टूट गया तीन वर्ष तक गुम कभी कभी कुछ दर्द होता था फिर उस स्थान पर नासूर की तरह बहने लगा। एक प्रसिद्ध डाक्टर से ओपरेशन कराया गया लेकिन वह बहाव एक स्थान के जगह दो जगह बहने लगा। इसी तरह ५ वर्ष होने पर मई सन १९६३ में मुझे दिखलाया गया मैंने ठंडी मिट्टी की रोटी बना कर उसे पेट पेडू पर रखना बतलाया साथ ही नासूर के स्थान पर मिट्टी रक्खी गई ३ महिने के लगभग यह इलाज जारी रहा अभी पूरा आराम नहीं आया था। अगस्त सन १९६३ ई० में डहर में मूंजी की पौद लगाने का काम पड़ा हाथ दिन भर पानी में रहा। यह काम ८ दिन चला था। पूर्ण नासूर के स्थान पर खुंरड बन्ध गया। जब वह खुंरड उतर गया। आज जांच की गई डेढ़ वर्ष से ठीक है।

जुकाम-बहरापन

(५१) मई सन १९६४ ई० में इसी रिसाल कुम्हार को जुकाम हो गया। कुछ रुक गया सिर में भारीपन था सुनाई बिल्कुल

नहीं देता था। इसे मैंने सारे सिर व (पेट, पेडू) पर दो बार रोजाना मिट्टी की ठंडी पट्टी एक एक घंटा नियमानुकूल रखना बतलाया। ८ दिन तक ये इलाज जारी रखा मिर्च बन्द की गई. नवें दिन बिलकुल ठीक सुनने लगा। आज जांच की गई ठीक है। २६-११-६५

मल-मूत्र का बन्द

(५२) ९ अक्तूबर सन् १९६३ ई० नन्दा पुत्र जेठू ग्राम गालिबपुर का है जिसकी आयु ३५ वर्ष है ८ अक्तूबर को रात के ९ बजे एक महमान की दावत की। सुअर का मांस और शराब की बोतल थी। दोनों ने ही एक साथ भोजन किया। रात के १० बजे से ही पेशाब प्रातः ५ बजे तक नहीं आया हैजे की दशा हो गई थी। मुझे प्रातः ५ बजे के लगभग बुलाया ये उपरोक्त कथा सुनाई गई। लगभग ५ सेर मिट्टी के ढेले कूट कर जल्दी से पानी मिला गारा बनाया। चार गिरह चौड़ी एक गज लम्बी कपड़े की पट्टी लेकर गाढ़ा २ गारा उस पर फैलाया गया। आगे, पीछे पेट पेडू व पीठ पर चारों तरफ लपेट कर दूसरे कपड़े से बांध दी गई। आध घण्टे बाद मूत्र का बन्द टूट गया एक घण्टे में ३ बार मूत्र आया फिर १ घण्टे के भीतर २ दस्त पेट में दर्द हो २ कर आये। दो घण्टे में सारी चिकित्सा घर बैठे हो गई। न कोई दवा न कोई इन्जैक्शन। ये है प्रकृति का चमत्कार।

१ वर्ष का गले का नासूर

(५३) होशियारे पुत्र मामराज सैनी आयु ३६ वर्ष गांव का। गले में ११ महिने से नासूर बह रहा था। मल्हम वगैरा सभी

लग चुके थे मई सन् ६३ ई० में रिसाल के साथ ही इसे इलाज बतलाया। गले को गर्म पानी की भाप और (पेट, पेडू) पर ठन्डी मिट्टी की रोटी दो बार रोजाना एक एक घण्टा रखना बतलाया गया। २० दिन तक चिकित्सा जारी रही। बिलकुल ठीक है। जांच की गई।

१७ वर्ष से मूत्र में रक्त कण गुरदे से आना

(५४) अगले वर्ष इसने अपना भोजन बतलाया बचपन में बुढ़िया के साथ एक ऐसे स्थान पर जाने का अवसर मिला था उनके मुर्गी थीं तो वहां से अंडा मिल जाता था बुढिया इसे खिलाती थी जब ये होशियारे १६ वर्ष का हुआ विवाह भी हो गया तब से इलाज के पहले तक जब कभी गुड इत्यादि खाता तो पेशाब में रक्त कण आते रहे। केवल महीने भर मिट्टी की ठंडी पट्टी (पेट पेडू) पर एक एक घंटा रखनी बतलाई बस उस दिन से पूरा आराम चल रहा है। जांच की गई।

कान का एक रोगी (जिसे) ४ वर्ष से रोग था

(५५) पं० रामेश्वर पुत्र जीवन ग्राम चितौडा डा० केलावड़ा कला जि० मुजफ्फरनगर का है आयु ४० वर्ष। मैं चितौडा ७-३-६४ को एक और रोगी को देखने गया था। उसी समय पं० जी को देखा और चिकित्सा उसी समय जारी करा दी गई। रोगी ने निम्न लिखित हालात सुनाये मुझे आज ४ वर्ष ९ महिने हो गये तब दाहिने कान में दर्द शुरू हुआ। १ वर्ष तक दर्द कभी एलोपेथिक इलाज से बन्द होता कभी फिर होता आखिर में कान के पास आपरेशन कराया गया चेहरा टेढ़ा हो गया। फिर गर्दन में दर्द होने लगा कान से खून बहने लगा इसी तरह मेरठ २ वर्ष

तक डाक्टरों को दिखाया कोई लाभ न हुआ तब देहली इरविन अस्पताल में २॥ महिने बिजुली से रोजाना सिकाई होती थी। चाय बीड़ी इत्यादि सब कुछ प्रयोग होता था। खून बन्द हो गया अब मवाद दोनों कानों से बहने लगा कान में दवा डाल कर मवाद बन्द किया गया तब कान के ऊपर की तरफ ४ छेद हो गये उनसे मवाद बहने लगा और कुछ मवाद गर्दन में इकट्ठा होने लगा। गर्दन में सूजन दिखाई देती थी लाचार मुझे डाक्टरों ने अस्पताल से निकाल दिया तब मैं अपने ग्राम चितौडे में आ गया हूँ।

७-३-६४ चिकित्सा (१) कान को गर्म पानी से भाप दो बार देने से मवाद तुरन्त बहने लगा।

(२) कान के आस पास कपड़े की चार तह की पानी से भीगी गद्दी बारम्बार रक्खी गई।

(३) कान के भीतर रुई की बत्ती दिन में कई बार फिराना

(४) पेट पेडू पर दिन भर में ३ बार मिट्टी की ठंडी रोटी सी बना कर एक एक घंटा रखना।

नोटः—चार दिन भाप देने के बाद फिर कान को सूर्य की धूप लगाने से ही मवाद बहने लगा था।

भोजन—गेहूँ का फुलका, साग, घिया, गाजर, पालक

नोटः—घर में दूध घी नहीं था न जरूरत थी।

चिकित्सा का फल

मवाद निकलने से २१ दिन २८ मार्च को कान के ऊपर के २ छेद बन्द हो गये। शेष २ छेद ३० वें दिन बन्द हो गये। कान में अभी तक प नी सा थोड़ा किसी समय आता है। गरदन की सूजन जो मवाद से भरी थी समाप्त हो गई सूजन उत्तर गई त्वचा कान के आस पास काली स्याह थी उसका रंग बदल कर ठीक हो गया।

इलाज १ महिने पेट पेडू पर मिट्टी की पट्टी बराबर रक्खी गई २ महिने में पूर्ण आराम आ गया। प्रथम वर्षा जो १ जुलाई को हुई पं० जी जंगल में खूब भीज गये उस दिन सिर पर भी बूदों ने फव्वारे स्नान का काम दिया फिर कान में एक बूंद भी पानी सा नहीं आया। अब २ वर्ष से बिलकुल ठीक स्वस्थ हैं। ये हमारे उसी सिद्धांत की विजय है कि रोग एक है। पेडू से उष्ण उठा हुआ दोष ही कान आंख, नाक, जीभ, त्वचा इत्यादि समस्त अंगों में पहुंच कर रोग का जन्म करता है।

(५६) कुं० नत्थूसिंह पुत्र मलखान सिंह गांव गालिबपुर जि० मुजफ्फर नगर के पांव के तलवे में खजूर का कांटा लग गया था गर्मी की ऋतु थी १५ दिन तक इधर उधर डाक्टरों पर भी गया उन्होंने कहा कि चीर कर ही निकाल सकते हैं मेरे पास जब वह आये मैंने कहा मिट्टी जल मिला गारा बांधो तीन दिन तक केवल रात के समय गारा बांधा गया चौथे दिन नाई को बुला कर पांव दिखलाया गया नाई ने जैसे ही हाथ से दबा कर देखा कांटा ऊपर निकल आया सभी ने देखा कोई कष्ट नहीं हुआ जिस प्रकार जल में कपड़ा भिगो कर बांधने से शरीर के स्थान नर्म

होकर घाव भर जाते हैं इसी प्रकार (मिट्टी × जल) गारा बना कर प्रयोग करने से शरीर के सभी स्थानों के घाव भी भर जाते हैं।

आरोग्यता के दो प्रमाण पत्र

ओ३म्

दिनांक ४-१२-६

मान्यवर वैद्यराज जी, सप्रेम नमस्ते।

अत्र कुशलम् तत्रास्तु।

वृतांत यह है कि आपका पत्र मिला। पढ़ कर हृदय प्रसन्न हुआ। मुझे सबसे बड़ी प्रसन्नता इस बात की है कि आपके अन्दर कार्य करने की लगन है, ऐसी लगन और सच्चाई आर्य क्षेत्र के कार्य कर्त्ताओं में इस समय लुप्त सी होती जा रही है। आप जैसे सच्चे आर्य पूरे भारतवर्ष के आर्यों में गिनती में कोई दो चार ही हैं, यह मेरे अपने अनुभव की बात है। सन्यासियों में भी प्रमाद-आलस और गुरुडमवाद आ गया है और धन लोलुप्ता बढ़ती जा रही है। खैर कुछ भी हो हमें महर्षि के सिद्धान्तों का पालन करना है और करते रहेंगे। रही बात मेरे आश्रम की सो बहुत अधिक रोगी तो नहीं आते फिर भी पांच-सात रोगियों का इलाज चालू रहता ही है। मैं रोगी से न फीस लेता हूँ न बाद में ही कुछ लेता हूँ।

अब कुछ मेरे अनुभव में आये हुए रोगियों के इलाज के विषय में लिख रहा हूं। एक रोगी बम्बई से आया था जिसको सात वर्ष से नींद नहीं आती थी। उसने मुझे बताया कि, "सात

सालों में मैं ५० हजार रुपये खर्च कर चुका हूँ। आज तक रोग का पता नहीं चला कि मुझे रोग क्या है। गोलियाँ खाने से सिर्फ १॥ घन्टा नींद आती थी।" नींद की गोलियां खाने से दिल कमजोर हो रहा था। कभी कभी हृदय की धड़कन बढ़ जाती तो रोगी के हाथों को कम्पन बढ़ने लगती और रोगी रोने लगता था। डाक्टरों ने बताया कि इसके दिमाग में एक ग्रन्थी डबल काम करने लगी है सो इसके दिमाग का आप्रेशन होगा। आप्रेशन से रोगी घबराता था। जब वह मेरे पास आया तो मैंने रोगी को विश्वास दिलाया कि ऐसी घबराने की कोई बात नहीं है। आपको पहले अजीर्ण हुआ और अजीर्ण से फिर अनिद्रा रोग बना है। जल्दी ही ठीक हो जाओगे। रोगी ने कहा कि यह मैं कैसे मानूं कि मैं जल्दी ही ठीक हो जाऊंगा। मैंने उसे कहा कि आप मेरे पास तीन दिन ठहर जाओ अगर आपको तीन दिन में नींद आ जाय तो आप यहाँ ठहरना वरना नहीं। खैर रोगी का इलाज शुरू हो गया।

यह इलाज आपके मतानुसार पेट पर मिट्टी की रोटी पहले दिन एक-एक घन्टे के बाद एक रखते रहे। रात को सोते समय आंखों पर भी मिट्टी की रोटी रखी गई। रोगी को भोजन न देकर केवल गाय का दूध ही दिया। सुबह एक समय मधुक्वाथ के साथ शिलाजीत चूर्ण भी रोगी लेता था। यह रोगी यह चूर्ण पहले से ही ले रहा था। मैंने उसे बन्द नहीं किया क्योंकि मैं आयुर्वैदिक औषधियों को हानिकारक नहीं समझता और कई बार लाभ भी उठाया है। रोगी को पसीना बहुत आता था और पसीने में दुर्गन्ध आती थी। इस लिये रोगी के पूरे शरीर पर मिट्टी लगाकर ५—७ मिनट रुक कर स्नान कराते थे। रोगी को दूसरे दिन तीन घन्टे नींद आई और

धीरे धीरे सत्तरह दिन में रोगी पूर्ण स्वस्थ हो गया और सात सात घण्टे नींद आने लगी। बाद में घर जाकर भी इलाज चालू रखा। अब उसका पत्र आया है कि वह अब ठीक है। इसी प्रकार अनेकों रोगी ठीक हुए। गठिया, बवासीर, पेट में गैस बनना, टांसिल और फुन्सी फोड़ा, पाम, एक्जीम, कोढ़, ढून्टी गोला, आन्त सूजन, अजीर्ण, बुखार, टाइफाइड, नजला जुकाम, बच्चों का मिट्टी खाना, सिर में गंजा पन, कानों से न सुनना या कानों का बहना, आंखों के सभी प्रकार के रोग, स्वप्नदोष, धात का जाना, पेशाब में शकर आना, पेशाब रुक रुक कर आना, पेशाब में जलन होना, स्त्रियों के श्वेत प्रदर या लाल प्रदर, मासिक धर्म की खराबी, सिर में दर्द, कमर में दर्द, चोट लगना, बिच्छू का काटना, पतला दुबला रहना इत्यादि, इस प्रकार के जितने भी रोगी मेरे पास आये हैं सभी ठीक होकर गए हैं। यह तो हुई मेरे अनुभव की बात। अब उन रोगियों का हाल भी लिख दूं जिन पर मुझे सफलता नहीं मिली वह इस प्रकार है—

(१) एक रोगी १४ वर्ष की आयु का था जिसे दिल का रोग था। यह रोग ऐसे हुआ कि रोगी को सात आठ साल पहले टाइफाइड हुआ। उसका डाक्टरी इलाज किया गया। यह रोगी जाति का राजपूत और राजा का पुत्र है। टाइफाइड के बाद उसको गठिया हुआ और गठिये का इलाज भी डाक्टरी किया गया। उसके बाद ही दिल का रोग हो गया। इस समय, जब रोगी मुझे दिखाया गया वह बहुत कमजोर था। पाचन-क्रिया खराब थी। पेट में पानी भी नहीं पचता था, नींद नहीं आती थी, दिल की धड़कन बहुत तेज थी। डाक्टरों ने बताया कि इसके दिल में पंचर हो गया है जैसे मोटर के टायर में

वाल्व होता है ऐसा ही वाल्व दिल में होता है वही लीक करने लगा है। इसलिये इसका आप्रेशन होगा, और किसी भी प्रकार का इलाज लागू नहीं हो सकता है। मैंने उसके पेट पर मिट्टी की रोटी एक घन्टे के अन्तर से १४-१५ मिनट रखवाई और भोजन में गाय का दूध, फल दिये। पहले दिन ही उल्टियें होना शुरू हो गया। नीबू भी पिलाते रहे, सन्तरे का रस भी दिया परन्तु उल्टियें बन्द न हुई, आखिर डाक्टर को बुलाना ही पड़ा और ग्लूकोज का इंजैक्शन करने से उल्टियें बन्द हुई। इसके बाद मैंने इलाज छोड़ दिया। उसको अब देहली ले गये आगे क्या हुआ कुछ भी पता नहीं। मेरे कहने का मतलब है कि यदि बहुत कमजोर रोगी को उल्टियां होने लगें तो मुझे संभालने में कठिनाई जरूर आती है। उसका कोई पक्का नुस्खा अभी नहीं मिला है। आप शीघ्र ही कोई ऐसा नुस्खा बताने की कृपा करें जिससे वमन तुरन्त ही रोकी जा सके। दूसरा बन्ध्यापन के दोषों को दूर करने में असफल रहा। खैर यह तो आपने अपनी पुस्तक में लिखा ही होगा।

एक रोगी पागल है जिसकी आयु २७—२८ वर्ष है और जाति का सिन्धी है विवाहित है उसका ससुर भी डाक्टर है। उसने अभी ही एक वर्ष बम्बई इलाज करवाया है। ६००० रु० भी खर्च हो गये परन्तु कोई लाभ नहीं हुआ, जैसा था वैसा ही है। वे अब उसे मेरे पास लाने की सोच रहे हैं। उस रोगी को मैंने एक साल पहले भी देखा था। वह कक्षा दस तक पढ़ा है उसके बाद ही उसका दिमाग खराब हुआ है। बोलता बहुत कम है। पेशाब करने बैठता है तो तब तक नहीं उठता जब तक दूसरा आदमी उठने के लिए न कहे, ऐसा ही टट्टी जाते समय का हाल है। किसी से कुछ कहता भी नहीं, कोई उससे कुछ

कहता है तो उसकी बात मान लेता है। बातचीत ठीक करता है जल्दी ही चुप हो जाता है। रोगी खाता भी है, चाय पीता है, स्नान करता है, कपड़े अच्छे पहनता है, चश्मा लगाता है, देखने में अच्छा मालूम पड़ता है।

इसका इलाज अभी शुरू करना है इसलिए आपसे जानना चाहता हूँ कि इसका इलाज कैसे होगा या होगा तो कितने दिन लगेंगे कुछ भी हो मेरी इच्छा यह है कि इस रोगी के इलाज में हमें पूर्ण सफलता मिलनी चाहिए इसके बारे में हमें आप सोच समझकर लिखना और आप अपने किसी मित्र का फोन नम्बर भी भेज दें ताकि वक्त जरूरत पर फोन से बात चीत कर लें और जरूरत हो तो बुला भी लें। बुलाने पर आपकी क्या फीस होगी और देहली से आपके यहां आने का क्या किराया लगता है और कौन सी लाइन पर आपका स्थान है कौन सा रेलवे स्टेशन है। क्योंकि पूरा पता होने पर मैं भी आपके पास आ सकता हूँ।

'स्त्रियों का चिकित्सा शास्त्र' के लिए मैं मनी आर्डर भेज रहा हूं। पुस्तक भेजने में देरी न करें।

मेरे हाथ में कम्प वाय है इसलिए लिखने में कठिनाई आती है इसलिए अक्षर साफ नहीं हैं और बहुत सी गलतियां भी हो जाती हैं और मुझे कोई रोग नहीं है खूब आसन प्रणायाम करता हूँ और सिखाता हूँ। वैसे तो यह हमारा खानदानी रोग है मेरे पिता जी को भी था और मेरी सन्तान को भी है इसलिए कभी इलाज कराने का सोचा भी नहीं।

सन् १९६७ में शरद पूर्णिमा पर तीन दिन के लिए मेरे

आश्रम पर अखिल भारतीय आर्य साधु सम्मेलन होगा उस सम्मेलन के लिए आपको अभी से निमन्त्रित किया जाता है । जरूर पधार कर दर्शन देने की कृपा करेंगे । शेष फिर

आपका हितैषी

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

यह मेरा नाम स्वामी व्रतानन्द जी महाराज ने रखा है इस लिए यहां पर लोग मुझे इसी नाम से जानते हैं और पत्र व्यवहार भी इसी नाम से होता है । मैंने अपना आश्रम जंगल में बना लिया है इसलिए डाक पहुंचने में देर हो जाती है ।

पताः—श्रीमद् दयानन्द प्राकृतिक चिकित्सालय
पो० सनवाड जिला उदयपुर (राजस्थान)

खनौदा

२२-१०-६६

परम श्रद्धेय श्री वैद्य जी !

सादर सप्रेम नमस्ते

अत्र कुशल तत्रास्तु ।

आपका कुशल पत्र मिला, धन्यवाद । कार्यों में व्यस्त रहने के कारण पत्रोत्तर में बड़ी इच्छा होने पर भी विलम्ब हो गई अतः क्षमा प्रार्थी हूँ । मैं आप जैसे देव पुरुष को कभी स्वप्न में भी नहीं भूल सकता हूँ हमारे प्रिंसिपल साहब के जो आंख की रोशनी में कमजोरी है, उसकी कारण ब्लडप्रेशर डाइबिटीज (मधुमेह)

दिल का दौरा आदि हैं। उन्होंने यह कहा था कि कारण मुझ से पूछ कर लिखना परन्तु वह अगस्त से बीमारी की छुट्टी पर अपने गांव में हैं इस कारण आपको उनका हाल शीघ्र न दे सका अब जब वह पुनः कालिज आ सकेंगे, तब उनका पूर्ण विवरण दूँगा, आपकी पुस्तकों के ५ रु० शीघ्र मनीआर्डर द्वारा भेज रहा हूँ। आप कोई चिन्ता न करें। कृपा भाव बनाये रखें योग्य सेवा सूचित करें। आपकी पुस्तकें पढ़कर हमारे साथी एक मास्टर साहब ने अपनी पत्नी की सफल चिकित्सा कर ली है। जो वर्षों से खाँसी दमा व मन्दाग्नि की रोगिणी थी। सैकड़ों रुपये खर्च कर चुके थे परन्तु अब आपकी चिकित्सा से पूर्ण स्वास्थ हैं। उन्होंने हिस्टीरिया के दौरे वाली कई औरतों की भी सफल चिकित्सा की है। लगभग १ सप्ताह में वर्षों की रोगी स्त्री साधारण पथ्य और मिट्टी के उपचार से स्वस्थ करली खाना बहुत ही हल्का दिया गया स्वप्न दोष व धातु विकार के रोगी पूर्ण स्वस्थ हो गये आपको धन्यवाद।

आपका प्रिय

प्रहलाद सिंह राघव

खनौदा जिला बुलन्दशहर

अध्याय १०

चिकित्सा सम्बन्धी ✓

प्रश्नोत्तर ३०

प्रश्नः—पहले रोगी की दशा किस प्रकार देखनी चाहिये।

उत्तरः—सबसे पहले जीभ देखने से पता चल जायेगा यदि जीभ सफेद है फटी हुई या मैली है तो आप कब्ज समझें। फिर उसका पेट देखना चाहिये पेट देखने से जिगर तिल्ली इत्यादि का ज्ञान भी अवश्य हो जायेगा।

प्रश्नः—मिट्टी से किस किस रोग में आराम होता है ?

उत्तरः—मिट्टी, पानी, वायु तथा सूर्य किरण से सभी रोगियों को बारह मास पुरुष, स्त्री, बालक, वृद्ध नये रोग हों या पुराने छूत के हों या पैत्रिक हों सब को पूरा लाभ होता है।

प्रश्नः—फिर इस चिकित्सा को आरम्भ करने में क्या क्या परहेज और क्या खर्च है ?

उत्तरः—चिकित्सा आरम्भ करने से पहिले यह निश्चय करना होगा कि कोई मादक द्रव्य–जैसे भांग, शराब, चाय, तम्बाकू और कोटोजम, तेल, मिर्च, गुड़, खटाई कोई उत्तेजक पदार्थ जैसे लहसुन आदि का प्रयोग नहीं करना। कोई अधिक व्यय नहीं। न डाक्टर की फीस न दवा के दाम। केवल भोजन का ही व्यय है।

प्रश्नः—परहेज कब तक रखना उचित है। क्या बीच में कोई दवा ली जा सकती है।

उत्तरः - जब तक रोग नष्ट न हो जाय तब तक पथ्य पालन करना चाहिये। मिट्टी के इलाज के बीच में कोई ऐसा पदार्थ चाहे ठंडा या गर्म हो नहीं खाना चाहिये उससे हानि पहुंचने का डर है ?

प्रश्नः –क्या आपका मिट्टी का इलाज सब रोगों का पूरा इलाज है।

उत्तरः –हाँ प्राकृतिक चिकित्सा वेद विज्ञान है। संपूर्ण रोग मूल सहित नष्ट हो जाते हैं चिकित्सा आरम्भ करने से पहले दृढ़ निश्चय कर लेना चाहिये कि बीच में दवा न खाई जायेगी।

प्रश्नः –भोजन के सम्बन्ध में क्या नमक की रोटी बगैर दाल सब्जी के खायी जा सकती है क्योंकि आपने तो मिर्च, तेल, कोटोजम, भी बन्द कर दिये हैं।

उत्तरः—नमक, हल्दी, धनियां ये खाये जा सकते हैं। और दाल सब्जी को पानी में उबाल कर खाना चाहिये। यदि किसी के घर का घी हो तो वे जीरे से छौंक भी सकते हैं परन्तु छौंकना कोई आवश्यक नहीं। नमक की रोटी नहीं खानी चाहिये खुश्की होने से पाचन क्रिया में अन्तर पड़ जाता है।

प्रश्नः—पुरुषों की चिकित्सा सम्बन्धी बात भी बतलाओ।

उत्तरः—जिन पुरुषों को जनेनइन्द्रियों सम्बन्धी रोग हों जैसे आतशिक (उपदंश) सुजाक, प्रमेह इत्यादि रोग हों तो ये सब रोग स्त्रियों को भी लग जाते हैं अतः जब तक पुरुष का स्वास्थ्य ठीक न हो जाये तब तक स्त्री के पास न जाना चाहिये। यदि पुरुष चला जायेगा तो गर्भ रह . पर या तो गर्भ गिर जायेगा या बालक पूरा भी हो गया तो जन्म से रोगी होगा और अल्पायु होगा। अतः पुरुष –स्त्री दोनों को गर्भाधान से पहले अपना २ स्वास्थ्य सुधार लेना परम आवश्यक है।

प्रश्नः—क्या जो रोग कीटाणुओं से होते हैं, क्या विष–नाशक औषधि देना जरूरी है।

उत्तरः—सूर्य, चन्द्रमा, वायु, अग्नि चारों देव कीटाणु नाशक हैं। इस प्राकृतिक चिकित्सा से सब कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। अतः ऋषि मुनियों ने हवन करने का विधान लिखा है।

प्रश्नः—अब वर्षा ऋतु में जोहड़ में पानी भर गया है, गर्मी में तो जोहड़ से डले (चिकनी मिट्टी) मिलते थे, इस समय कैसी मिट्टी प्रयोग की जाय।

उत्तरः—भूमि में जहां तहां पीली मिट्टी, कहीं भूरी चिकनी मिट्टी मिलती है १ फुट ऊपर से मैली कूड़े, करकट वाली मिट्टी खोदकर गड्ढा कर लीजिये नीचे से शुद्ध मिट्टी ले लेवें पीली, काली, भूरी जैसी भी मिल सके। मिट्टी को लाकर एक दिन रात भर अर्थात २४ घन्टे ऐसे स्थान पर रख दीजिए जहां दिन भर सूर्य किरण रात भर चन्द्रमा का प्रकाश और साथ में वायु के झोंके भी लगते रहें। बस वह शुद्ध मिट्टी प्रयोग करनी चाहिये।

प्रश्नः—क्या जोहड़ के डले में कुछ विशेष गुण हैं जो पुस्तक में चिकनी मिट्टी का प्रयोग लिखा है।

उत्तरः—हां, जोहड़ में ८ महीने वर्षा का जाड़ों भर पानी भरा रहता है। मिट्टी में चिकनापन अधिक हो जाता है चूंकि जल, मिट्टी दोनों में बिजली है इसलिए चिकनी मिट्टी में और मिट्टी की अपेक्षा अधिक गुण हैं। लेकिन जिस मौसम में व जिस स्थान पर चिकनी मिट्टी न मिल सके वहां पीली मिट्टी या जिस प्रकार की मिलेगी उससे भी पूरा लाभ होगा। रेत प्रयोग न करना चाहिये।

प्रश्न—आप आखों के रोग के बारे में कुछ साफ समझाइए आंखों में रोग क्यों होता है।

उत्तर—जब पाचन क्रिया में दोष आ जाता है तो मल आंतों में सड़ता रहता है। उस सड़न की भाप (विजातीय द्रव्य) सिर की ओर सीधा जाता है किसी के दांतों में पायरिया जीभ पर छाले, आंखों में लाली, खुजली, ढलका इत्यादि और धुँधलापन, कम दीखना, नाक के रोग जैसे नकसीर, नाक का पकना, कानों से राध बहना, बहरापन इत्यादि रोग हो जाते हैं।

प्रश्न दांत, जीभ, नाक, कान सिर इन सब की चिकित्सा बतलाइये।

उत्तर—ऊपर के उत्तर से आपको यह तो ज्ञात हो ही गया होगा कि इन रोगों का मूल कारण पाचन क्रिया की गड़बड़ी है अतः समान वायु को ठीक रखने से जठराग्नि ठीक रहती है उसी स्थान से चिकित्सा आरम्भ करनी चाहिए।

प्रश्न—ज्वर क्या वस्तु है। (१) मलेरिया (२) चेचक (३) जुकाम खांसी सहित बुखार (४) लू लगने का बुखार इन सब ज्वरों की चिकित्सा बतलाइये ?

उत्तर - ज्वर का कारण स्थायी रूप से अजीर्ण (बदहजमी) होने से, मल आंतों में सड़ने लगता है। उसकी भाप सारे शरीर में फैल जाती है। इन सब प्रकार के बुखारों का एक ही कारण है अतः चिकित्सा भी एक ही है।

प्रश्न—छूत के रोग कौन कौन से हैं।

उत्तर—प्लेग, हैजा, कोढ़, चेचक इत्यादि।

प्रश्न—क्या इस प्राकृतिक चिकित्सा में टब स्नान, ऐनिमा बिजली से कमरा गर्म करना जरूरी है।

उत्तर—नहीं क्योंकि नये सिद्धांत के अनुसार टब, ऐनिमा तथा बिजली का उपयोग बन्द कर दिया है। केवल मिट्टी में जल मिलाकर गीली रोटी से सब कार्य हो जाता है। कुछ रोगियों को सूर्य की किरण या गर्म पानी की भाप लगाना पड़ता है और ऐनिमा की कोई आवश्यकता नहीं है।

प्रश्न—स्त्रियों के सम्बन्ध में चिकित्सा की क्या विधि है।

उत्तर—तीन से पांच दिन के मासिक धर्म छोड़ कर चिकित्सा करनी चाहिये और प्रसूत अवस्था में १५ दिन छोड़कर चिकित्सा करनी चाहिये। स्त्रियों के सभी रोगों में इस चिकित्सा से आश्चर्य जनक लाभ पहुँचता है।

प्रश्न—गोद के दूध पीते बालक लगभग २ वर्ष की आयु के बच्चों का इलाज बताइये।

उत्तर—बच्चे की माता को परहेज करना अत्यन्त आवश्यक है और बच्चा अधिक रोगी हो तो माता और बच्चा दोनों की चिकित्सा होनी चाहिये।

प्रश्न—क्या कोई रोग असाध्य है ?

उत्तर—इस चिकित्सा में रोग असाध्य नहीं माना जाता परन्तु रोगी असाध्य होते हैं जिनकी जीवन शक्ति समाप्त हो चुकी हो वे ही असाध्य हैं।

प्रश्न—क्या इस चिकित्सा के बीच में अर्थात् साथ में कोई ताकत की दवा भी खाई जा सकती है।

उत्तर – नहीं! क्योंकि इस चिकित्सा की प्रणाली सृष्टि, विज्ञान से पूर्ण है। इसके बीच में कोई औषधि नहीं खानी चाहिए, हां शक्ति वर्धक गौ के दूध से उत्तम कोई पदार्थ इस सृष्टि में नहीं है।

प्रश्न —रोग कितने हैं, इनको गिन्ती बताइये ?

उत्तर—केवल एक पाचन क्रिया का खराब हो जाना और यह चिकित्सा पाचन क्रिया को ठीक करने में अनुपम है।

प्रश्न —क्या इस चिकित्सा में शरीर का वजन कम हो जाता है अगर यह सत्य है तो क्षय का इलाज कैसे होगा ?

उत्तर—शरीर का वजन किसी किसी का कम होता है, जिनके शरीर में विजातीय द्रव्य अत्यन्त भरा है और चर्बी बढ़ी हुई है। क्षय रोग में गाय, बकरी का दूध जितना पचता जाता है भोजन में दिया जाता है। इससे पौष्टिक पदार्थ और नहीं है। वजन बढ़ता है नया रक्त संचार होकर शरीर सुडौल हो जाता है। पेट की समस्त चरबी घुल जाती है अभी तक का अनुभव यह है। स्थूल (मोटे) मनुष्य का वजन अवश्य घट जाता है। चिकित्सा विधि पूर्वक करने से बढ़ जाता है शरीर हलका, पुष्ट होकर बल बढ़ जाता है।

प्रश्न –सबसे उत्तम मिट्टी कौन सी है ?

उत्तर –चिकनी. काली हो या भूरी यदि यह न हो पीली मिट्टी से काम लेना चाहिये।

प्रश्न—मिट्टी पानी में कितनी देर तक भिगोनी चाहिये ?

उत्तर—केवल १० या १५ मिनट ही भिगो कर रोटी बनाकर पित्त के रोगी गर्मी में गोली ही प्रयोग करें।

प्रश्न—क्या मिट्टी रोटी बनाकर दोनों ओर से पेट पर बदल कर रख सकते हैं।

उत्तर—नहीं। क्योंकि आमाशय का विजातीय द्रव्य की भाप से रोटी पसीज जाती है।

प्रश्न—क्या प्रत्येक ऋतु में हर समय यह रोटी एक समान लाभ करती है।

उत्तर—हां प्रत्येक रोग के लिये कुछ अलग अलग नियम हैं जो अलग लिखे गये है और प्रत्येक ऋतु में एक समान लाभ करती है।

प्रश्न—क्या जाड़ों की ऋतु में ठंड लगने का भय तो नहीं है।

उत्तर—इसमे गर्मी में या वर्षा में या सर्दी में एक समान लाभ होता है क्योंकि पंच महाभूतों में से पृथ्वी में विद्युत अधिक है और नाभि शरीर का वह केन्द्र है जहां समान वायु रहती है। तथा वहां विद्युत बनती है अब इससे पाचन क्रिया पर ऐसा प्रभाव पड़ता है जिससे गर्मी सरदी बराबर हो जाती है ठन्ड का कोई भय नहीं है।

प्रश्न—रोटी का नाप सब रोगों में या बालक, स्त्री, पुरुष वृद्ध में एक ही है या अलग।

उत्तरः—प्रत्येक रोगी के लिए साधारण रोगों में ८ अंगुल लम्बी, आठ अंगुल चौड़ी, १ अंगुल मोटी रोटी रोगी को अपने हाथ के मुताबिक बना लेनी चाहिए और कुछ रोगों में बड़ी या छोटी रोटी प्रयोग होती है वो अलग लिखा गया है।

प्रश्नः—क्या साधारण जनता इस पुस्तक को पढ़कर चिकित्सा कर सकती है।

उत्तरः—हाँ! क्योंकि इस चिकित्सा में सभी रोगियों के लिये एक प्रकार का पथ्य (परहेज) करना आवश्यक है और कोई दवा का प्रयोग नहीं होता है रोग के लक्षण या नब्ज नाड़ी देखना इत्यादि कोई झंझट का कार्य नहीं है। केवल हिन्दी भाषा का ज्ञान होना अत्यन्त आवश्यक है जिसके घर में एक रोगी को ये चिकित्सा के प्रयोग करने का अवकाश मिला है और उसने पुस्तक पढ़कर सिद्धांत को समझ लिया है वह लगभग सभी चिकित्साओं को कर सकता है।

नोटः—जाड़ों की ऋतु में व कफ के रोगियों या कफवात के रोगियों में मिट्टी का प्रयोग गर्म जल से बनाकर या आग पर मिट्टी की रोटी तवे पर गर्म करके केवल पेट पर रखनी होती है।

प्रश्नः—क्या रोग का नाम जानना आवश्यक है।

उत्तरः—इसकी कोई आवश्यकता इसलिए नहीं है चूंकि ये चिकित्सा रोगों का मूल कारण पाचन क्रिया की खराबी ही को मुख्य रोग मानती है और मानसिक रोगों की उत्पत्ति का कारण भी यही है।

प्रश्नः—क्या घर पर ये चिकित्सा हो सकती है और साथ साथ घर का काम करते करते चिकित्सा में कोई कठिनाई तो

नहीं होगी साथ ही चिकित्सा काल में घर से बाहर जाना पड़े वहां चिकित्सा न हो सके तब क्या हानि है।

उत्तरः—ये चिकित्सा घर पर ही ठीक हो सकती है अगर शरीर में बल है तो काम करते २ चिकित्सा करते रहना चाहिए। घर से बाहर जाना पड़े तब पथ्य पालन करना आवश्यक है घर पर लौटकर आने पर फिर चिकित्सा जारी की जाय।

प्रश्नः—क्या इस चिकित्सा में दूध की आवश्यकता है। हम दोनों स्त्री पुरुष रोगी हैं पहले मेरी पत्नी की चिकित्सा बतलाइये मैं अपनी चिकित्सा बाद में करूंगा।

उत्तरः—निर्बल स्नायु रोगियों को, क्षय इत्यादि जीर्ण रोगों में गाय व बकरी के दूध की आवश्यकता अवश्य है। नये रोगी के लिये कभी कभी जरूरत है। दोनों का एक साथ चिकित्सा करने में अत्यन्त सुविधा होती है। क्योंकि संयम के बिना चिकित्सा अधूरी है इसलिए नियमित रूप से वीर्य रक्षा के सभी सम्भव उपायों पर ध्यान रखना नितांत आवश्यक है क्योंकि शरीर का रोग तभी नष्ट होगा जब आहार, विहार संयम चिकित्सा के नियमों का पालन किया जाय अन्यथा लाभ के बदले में हानि ही होने की सम्भावना है जीर्ण रोग प्रायः ओज के क्षय से ही होते हैं। जो वीर्य का सार भाग है इसलिये दोनों स्त्री पुरुष की एक साथ ही चिकित्सा करनी चाहिए।

प्रश्नः—उषा जल पान करने का क्या नियम है?

उत्तरः—प्रातः काल उठते ही अच्छी तरह कुल्ली करके तब इतना ताजा पानी पीना चाहिये जिससे टट्टी साफ होती रहे। अधिक पानी पीकर टट्टी जाना और जंगल से आकर पानी को कै करके निकालना आमाशय को खराब कर देता है।

अध्याय ११

यज्ञ (अग्नि होत्र) ✓

वायु की शुद्धि (फेफड़ों की पुष्टि)

दिवि विष्णुर्व्यक्रँस्त जागतेन छन्दसा ततो निर्भक्तो योऽस्मान्द्वेष्टि यं च वयं द्विष्मोऽन्तरिक्षे विष्णुर्व्यक्रँस्त त्रैष्टुभेन छन्दसा ततो निर्भक्तो योऽस्मान्द्वेष्टि यं च वयं द्विष्मः। पृथिव्यां विष्णुर्व्यक्रँस्त गायत्रेण छन्दसा ततो निर्भक्तो योऽस्मान्द्वेष्टि यं च वयं द्विष्मोऽस्माद-न्नादस्यै प्रतिष्ठाया अगन्म स्वः सं ज्योतिषाभूम ॥

—२५ ॥ यजुर्वेद भाष्य अ. २ मन्त्र २५ ॥

भावार्थः—जो जो मनुष्य लोग सुगन्धि आदि पदार्थ अग्नि में छोड़ते हैं वे अलग २ होकर सूर्य के प्रकाश तथा भूमि में फैलकर सब सुखों की सिद्धि करते हैं तथा जो वायु, अग्नि, जल, और पृथिवी आदि पदार्थ शिल्प विद्या सिद्ध कला यन्त्रों से विमान आदि यानों में युक्त किये जाते हैं वे सब सूर्य प्रकाश वा अन्तरिक्ष में सुख से विहार करते हैं।

जो पदार्थ सूर्य की किरण व अग्नि के द्वारा परमाणु रूप में अन्तरिक्ष में जाकर फिर पृथिवी पर आते हैं फिर भूमि से अन्तरिक्ष व वहां से भूमि को आते जाते हैं वे भी संसार को सुख देते हैं मनुष्यों को उचित है कि इसी प्रकार बार २ पुरुषार्थ

से दोष दुःख और शत्रुओं को अच्छी प्रकार निवारण करके सुख भोगना भुगवाना चाहिए तथा यज्ञ से शुद्ध वायु, जल, औषधि और अन्न की शुद्धि के द्वारा आरोग्य वृद्धि और शरीर के बल की वृद्धि से अत्यन्त सुख को प्राप्त होके विद्या के प्रकाश से नित्य प्रतिष्ठा को प्राप्त होना चाहिए।

प्रमाण: इषिरो विश्वव्यचा वातो गन्धर्वस्तस्यापो अप्सरस ऊर्जो नाम। स न इदं ब्रह्म क्षत्रं पातु तस्मै स्वाहा वाट् ताभ्यः स्वाहा। यजु. १८ मंत्र ४१

भावार्थः--शरीर में जितनी चेष्टा और बल पराक्रम उत्पन्न होते हैं वे सब पवन से होते हैं और पवन ही प्राण रूप और जल गन्धर्व अर्थात् सबको धारण करने वाले हैं यह मनुष्यों को जानना चाहिये।



यज्ञ

घी सुगन्धित पदार्थों की तीव्रता और रूखेपन को नाश करता है। घी विष नाशक पदार्थ है। जैसा कि सुश्रुत में लिखा है। डाक्टर हेफकिन का वचन है जोकि ताऊन का टीका निकालने वाले हुये हैं कि हमने भी इसका अनुभव किया है।

घी अग्नि को प्रदीप्त करता है। घी में अग्नि के प्रदीप्त करने की जो शक्ति है वह सब जानते ही हैं।

पदार्थ विद्या से यह बात सिद्ध हो चुकी है कि किसी वस्तु का अभाव नहीं होता किंतु रूप बदल जाता है। अग्नि में जलाई हुई औषधि (घी, सामग्री, स्थलीपाक, शक्कर, चावल इत्यादि)

का हवन जो प्राचीन काल से आर्य करते आये हैं, आधुनिक विद्वानों के मत निम्नलिखित हैं।

फ्रांस के विज्ञान वेत्ता प्रो० टिलवर्ट कहते हैं कि जलती हुई खांड के धुंये में वायु शुद्ध करने की बड़ी शक्ति है। इससे हैजा, तपेदिक, चेचक इत्यादि का विष नष्ट हो जाता है। डा० टाटलिट साहब ने मुनक्का, किशमिश इत्यादि सूखे फलों को जलाकर देखा हैं और मालूम किया है कि इनके धूँये से टायफाइड के कीटाणु केवल आध घन्टे और दूसरे रोगों के कीटाणु दो घन्टे में समाप्त हो जाते हैं। मद्रास के सेनेटरी कमिश्नर डा० कर्नल किंग R. M. S. ने कालिज के विद्यार्थियों को बतलाया कि घी चावल में केशर मिलाकर जलाने से रोग के कीटाणुओं का नाश होता है। हवन करने से सभी उन रोगों का पूरा लाभ होता है जिनमें कीटाणुओं का प्रभाव हो गया है।

आयुर्वेद के प्रमाणिक ग्रन्थ का प्रमाण:—

यथा प्रयुक्ता चेष्टया राजयक्ष्मा पुराजितः।
तां वेद विहिता मिष्टि मा रोग्यार्थी प्रयोजयेत॥

जिस यज्ञ के प्रयोग से प्राचीन काल में राजयक्ष्मा रोग नष्ट किया जाता था आरोग्य चाहने वाले मनुष्य को उसी वेद विहित यज्ञ का अनुष्ठान करना चाहिए।

प्राणायाम, योगासन

द्वाविमौ वातौ वात आ सिन्धोरा परावतः।
दंक्षते अन्य आवातु व्य १ न्यो वापु यद्रयः॥

अर्थ वेद काण्ड ४। १३। २

हमारे शरीर में दो प्रकार की वायु चल रही है। एक प्राण वायु जो सिन्धु हृदय तक चलती है और दूसरी अपान वायु बाहर के मंडल तक। हे मनुष्य प्राणवायु तो तेरे शरीर में आरोग्यता को ले आवे और अपान वायु जो तेरे अन्दर निर्बलता और रोग हैं उन्हें शरीर से बाहर ले जावे। सिन्धु शब्द जहां समुद्र का वाची है वहां शरीर में हृदय का वाचक है। जिस प्रकार समुद्र में सब नदियां आ कर गिरती हैं उसी प्रकार हमारे शरीर में भी रक्त वाहिनी नदियां जिन्हें शिरा कहते हैं वे रक्त नाड़ियां ही रक्त की नदियां हैं। सबकी सब नदियां हमारे हृदय रूपी समुद्र में आकर गिरती हैं और जिस प्रकार सूर्य्य की किरणें समुद्र के खारी पानी को भी भाप बना कर आकाश में ले जाकर उसे मधुर बना देती हैं और वापिस मेघ मंडल पर आघात करके वर्षा करके भूमि को उपजाऊ बनाती हैं इसी प्रकार प्राणायाम रूपी सूर्य्य की किरणों से हमारे हृदय रूपी समुद्र का सारा रक्त फेफड़ों में आकर शुद्ध व निर्मल हो जाता है। और वह सारा का सारा धमनी नाम की नाड़ियों के द्वारा शरीर में वापिस जाकर उसे स्वस्थ व बलवान बना देता है।

प्राणायाम योगासन तो नवयुवक १५ वर्ष से आरम्भ कर सकता है लेकिन रोगों की शरीर में उत्पत्ति का कारण, पाचन तंत्र का दोषों से खराब हो जाना, बालक, वृद्ध, स्त्री रुग्ण अवस्था का युवक भी इस प्राणायाम इत्यादि को नहीं कर सकता। वे सब प्रकार के रोगी इस मिट्टी चिकित्सा का लाभ उठावें, साथ ही जंगलों में प्रातः भ्रमण किया करें।

नोटः—प्राणवायु बल को बढ़ाता है। दूसरा अपान वायु दोषों को हटाता है।

वायु को शुद्धि के समस्त साधन

व उसका महत्व

(१) प्रातः काल शौच जाने के पश्चात् स्नान से निवृत होकर पूजा पाठ जप संध्या करनी चाहिये।

(२) उसमें प्राणायाम करने का विधान है द्वितीय जब हवन करते हैं। वहां भी अभिप्राय वायु शुद्धि से है ताकि वायु शुद्ध होकर हमारे गृहों मकानों को पवित्र करे और वर्षा से शुद्ध जल प्राप्त हो तो अन्न भी पुष्ट, शुद्ध मिल जाय।

(३) योगासन करते हैं उनमें भी प्राणायाम की जाती है।

(४) उषा काल में वायु सेवन के लिये जंगलों में जाते हैं।

(५) वायु जल के दोष बढ़ जाते हैं तब रोगी समुद्र के किनारे "ओषजन" जो (आक्सीजन वायु) का सूक्ष्म अंश है। अर्थात् प्राण वायु में भी "शुद्ध वायु" है जो समुद्रों और जंगलों के मध्य में पाई जाती है। वहां रोग नष्ट करने जाते हैं।

(६) आजकल जंगलों में जाकर गहरे श्वांस लेना भी प्रचलित है ताकि फेफड़ों के वायु मन्दिर के प्रत्येक कोष में वायु की आंधी चलाई जाय अर्थात् वायु भर जाय।

(७) जंगलों में जाकर दौड़ लगाने से भी शरीर में गर्मी उत्पन्न की जाती है ताकि शरीर इससे बलिष्ट हो जाय।

(८) व्यायाम—अनेक प्रकार के व्यायाम स्कूल कालिजों में कराये जाते हैं पहलवान भी भिन्न प्रकार के अखाड़ों में जाकर कुश्ती द्वारा व्यायाम करते हैं।

(९) योगीजन—पहाड़ी गुफाओं में प्राणायाम, योग की अनेक क्रियाओं द्वारा श्वांस की गति पर नियन्त्रण करके शरीर को बलिष्ट बनाकर वेद आज्ञा अनुसार तीन सौ चार सौ वर्ष तक जीवित रहकर मुक्ति के आनन्द की खोज करते हैं।

(१०) वैद्यक ग्रन्थों में भी यही शिक्षा है कि मनुष्य को वायु की रक्षा करनी चाहिए जब वायु शुद्ध, पुष्ट रहेगी तब पित्त, कफ समान अपने अपने स्थानों पर रहकर कार्य करने में समर्थ होंगे।

(११) वायु सेवन दो प्रकार से हो सकती है एक आभ्यन्तरिक और दूसरा बाह्य। आभ्यन्तरिक वायु सेवन के लिये श्रम करना शिर व शरीर पर तेल लगाना दूध, बादाम, घृत आदि स्निग्ध पदार्थ विधि पूर्वक खाना बाह्य वायु सेवन के लिये उन स्थानों में रहना, सोना, फिरना जहां का वायु शुद्ध हो जरूरी है और शुद्ध आहार स्निग्ध भोजन प्रयोग करना वायु को पुष्ट बनाता है।

उषा—

अबोध्यग्निः समिधा जनानां प्रति धेनुमिवायतीमुषासम्।
यह्वा इव प्रवयामुज्जिहानाः प्र मानवः सिस्रते नाकमच्छ॥
(ऋग्वेद ५।१।१)

पदार्थ—(धेनुम् इव) दुधेल गाय जैसी (आयतीम्) आ रही (उषासम् प्रति उषा का स्वागत करने के लिए (अग्निः) अग्नि-देव (जनानाम्) जनता की जीवन ज्योतियों की (समिधा) पाकर (अबोधि) जाग उठा है। यज्ञ की भावनाएं (मानवः) बाल भानु बनकर (नाकम् अच्छ) पीड़ाहरण के द्युलोक की ओर (प्रसिस्रते) इस प्रकार प्रसरित हो रहे हैं। (इव) जैसे (नन्ही नन्ही कोपलें) (वयाम्) तने से (उत् जिहानाः) फूटते-फूटते (यह्वा) स्वयं महान् तनों का रूप धारण कर रही हों।

भावार्थ—५ घड़ी रात्रि रहने पर उषा देवी के दर्शन होने वाले हैं। जो गंगा की धारा गौ के दूध के समान आकाश से भूमि की ओर आ रही है यह ज्योतिष्मती उषा सूर्य पुत्री व वायु की पौत्री के समान है। छाटी छोटी कोपलें आज महान् वृक्ष की शाखांएं फैलाती आ रही हैं।

मेरे शरीर से आज स्फुलिंग से उठते हैं जो आत्मा में सूर्य के समान प्रकाश कर रहे हैं और सूर्य में परमेश्वर का यज्ञ दर्शन हो रहा है।

जिस प्रकार सूर्य प्रातः उदय होकर अन्धकार को नष्ट कर देता है उसी प्रकार मानव के अन्तःकरण का अन्धकार वेद विज्ञान से नष्ट हो जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा का पूर्ण विधान

समस्त परीक्षित विधि निम्नलिखित हैं:—

इस चिकित्सा का उद्देश्य रोग के मूल कारण को नष्ट करना

है जो सन् १६२० ई० से सन् १६५६ तक की प्रयोग विधि है। सन् १६३३ से १६५८ तक आयुर्वेद सिद्धान्त से चिकित्सालय चलाकर बन्द कर दिया जब कि यह नेम्न विधान पूर्ण पाया।

निम्नलिखित चिकित्सा विधि विधान सहित जीवन सन्देश (प्राण चिकित्सा) पुस्तक में अंकित है।

सूर्य आठ दिशाओं को विभक्त करता है, उषा सूर्य की पुत्री के समान है, यज्ञ (हवन) से पंच महाभूतों का दर्शन और प्रत्येक रोग नष्ट होता है।

(१) उषा काल का जल

(२) सूर्य स्नान, वाष्प स्नान

(३) प्राणायाम, योगासन, वायु सेवन (प्रभातकाल) भ्रमण

(४) (अ) उपवास व ऐनिमा

(ब) एक बार भोजन दूसरे समय दूध

(५) कटि स्नान, सिटिजबाथ, डा० लुई कोहनी के स्नान

(६) (अ) गंगा जल, रेत के प्रयोग

(ब) वनस्पति विज्ञान से चिकित्सा

(७) गाय के दूध का कल्प, आम्र कल्प, मधु के प्रयोग

(८) मातृशक्ति महिलाओं का पथ्य मिट्टी की पट्टी (रोटी) के नियम

(६) मनोरंजन (आकर्षण शक्ति) मनोवैज्ञानिक क्रिया से शरीर, आत्मा की चिकित्सा पूर्ण है।

अब तक त्वचा के रोम कोष को शुद्ध करने के लिये तीन उपाय काम में लगे हैं सूर्य स्नान, भाप स्नान, घर्षण (मालिश) तौलिये से वा तेलों से क्योंकि त्वचा में दो प्रकार की ग्रन्थियां होती हैं एक वह जो तेल जैसा तरल पदार्थ बनाती हैं दूसरी वह जो पसीना निकालती हैं। इस लिये अवश्य ही रोम छिद्र खोलना आवश्यक है। लेकिन पित्त गर्मी के रोगी व दुर्बल रोगी को भाप न दी जाय केवल तेल द्वारा मालिश से त्वचा को बलवान बनाना चाहिए।

सूर्य—स्नान

त्वचा के शुद्ध करने का साधन

जिस दिन बादल हों या वायु तेज अर्थात् लू चलती हो ऐसे दिनों में सूर्य किरण का लाभ नहीं उठाया जा सकता है किस किस रोगी को सूर्य स्थान करना चाहिए।

(१) जिन रोगों में वात दोष, बढ़ गये हों जैसे लकवा फालिज, गठिया इत्यादि इन रोगों में पीठ की ओर विजातीय द्रव्य होता है।

(२) जिन रोगियों को फोड़े, अर्बुद, रसौली, अदीठ इत्यादि निकल आयें उन स्थानों पर भी धूप का प्रयोग करना चाहिए।

(३) जिन रोगों में रस का मैल (कफ) है कफ का रोग, खांसी, जुकाम इत्यादि ज्वर भी हो अर्थात इन रोगों में विजातीय द्रव्य सामने की ओर होता है, उन्हें छाती पर सूर्य किरण लगानी चाहिए।

(४) पित्त रोगों रक्त पित्त जैसे किसी भी अंग से रक्त बहता हो ऐसे रोगों में सूर्य किरण का प्रयोग नही करना चाहिए। जैसे खाज फुन्सी नकसीर धातु क्षीणता इत्यादि।

नोटः—(१) जहां जहां सूर्य किरण का प्रयोग नहीं किया जा सकता है वहां पानी की भाप बनाकर भी पसीना निकाल सकते हैं।

नोटः –(२) यदि रोगी निर्बल हो तो गर्म पानी की गद्दी से सेक किया जा सकता है मतलब केवल पसीना निकालना है

नियमः— १) शरीर के जिस अंग पर सूर्य किरण का प्रयोग करना हो वहाँ केले के ताजे पत्ते बांध कर रोगी को खाट पर लिटाना चाहिये कपड़े सब अलग कर देवें और खाट पर केले के पत्ते बिछा देने चाहिए। जाड़ों में कम्बल ओढ़ाकर सूर्य के सामने लिटा देवें, गर्मी में चादर ओढ़ा देवें। बीस मिनट या आध घन्टे में जब पसीना आ जावे, अंगोछे को शीतल जल से भिगो व निचोड़ कर सारा शरीर पोछ देना चाहिए। फौरन मिट्टी की गीली रोटी पेट पर रखनी चाहिये। जाड़ों के मौसम में एक घन्टे तक सूर्य किरण लगाने से पसीना आ जाता है। शरीर शुद्ध हो जाता है।

(३) जब सारे शरीर पर सूर्य किरण लगानी हो तो पेडू पर भी अवश्य धूप लगानी चाहिए।

(४) रसौली इत्यादि शरीर में जिस स्थान पर हो वहां पर ही केले के पत्ते बाँध कर सूर्य किरण लगानी चाहिए। जब तक ठीक हो एक बार नित्य धूप लगानी चाहिये या गर्म पानी की भाप उसी स्थान पर लगानी चाहिये।

(५) बात दोष, गठिया, लकवा इत्यादि में विजातीय द्रव्य पीठ की ओर होता है। अतः सूर्य किरण पीठ पर लगानी चाहिये।

(६) सारे शरीर पर सूर्य किरण जाड़ों में एक सप्ताह में एक बार और वर्षा व गर्मी में दो सप्ताह में एक बार लगानी चाहिए, साथ ही पेडू पर अवश्य लगानी चाहिये।

(७) गर्मी में प्रातः ६ बजे से ८ बजे तक केवल २० मिनट। लू चलने लगें तो बन्द कर देना चाहिये। जाड़ों में केवल २५ या ३० मिनट ही दो पहर के ३ बजे के लगभग लगानी चाहिये।

(८) गर्म जल द्वारा भाप से भी पसीने के द्वारा शरीर का विषैला द्रव्य निकल जाता है।

भाप—स्नान (Steam Bath)

शरीर से विजातीय द्रव्य बाहर निकालने के लिये मल मूत्र तथा प्रश्वास की तरह स्वेद छिद्र खोलना (पसीना) निकालना भी आवश्यक है। खाल की सफाई के लिये पसीना निकालना जरूरी है। हवा व धूप के सेवन न करने से तथा शारीरिक श्रम या व्यायाम न करने से शरीर से पसीना निकलना बन्द हो जाता है। स्वास्थ्य को स्थिर रखने के लिये पसीना निकलना अच्छा है। कुछ मनुष्य इतने मोटे हैं जो परिश्रम नहीं कर सकते कुछ इतने दुर्बल हैं वह भी शारीरिक श्रम द्वारा पसीना नहीं निकाल सकते हैं। इस प्रकार के मनुष्यों को भाप स्नान दिया जाता है। सारे शरीर को जब भाप दी जाय तब पेडू को अवश्य भाप दी जाय पसीने निकालने के बाद ताजे पानी से भिगोये

हुए तौलिये को निचोड़ कर सारे अंगों को साफ करना चाहिये और तत्काल मिट्टी की पट्टी नियमानुसार रखनी चाहिए। उसके बाद फिर कुछ गर्मी पैदा करने के लिए बीस मिनट तक टहलना चाहिए। रोगी कमजोर हो तो बिस्तर पर लिटा दिया जाय ताकि शरीर की ऊष्णता (गर्मी) ठीक दशा में हो जाय।

नोट:—चिकित्सा काल में जब कभी केवल हिपबाथ किया जाय तब किसी अंग को पानी नहीं लगाना चाहिये। हिपबाथ (कटि-स्नान) पेट पेडू को टब (नांद) के अन्दर जल में हलके २ हाथ से तौलिये से रगड़ना चाहिये अधिक सख्ती से न रगड़ें।

नोटः—हिपबाथ की केवल जलोदर व ब्लडप्रेशर के रोगियों को गर्मी के मौसम में जरूरत होती है।

उदाहरण १ः—जिस प्रकार लुहार लोहे को तपा कर लाल अंगार कर देता है फिर उसको पुष्ट करने के लिए शीतल पानी में डुबोता है। इसी प्रकार मनुष्य का शरीर भी भाप के अंत में ठंडा किये जाने से मजबूत होता है। लेकिन पित्त के रोगी को भाप नहीं लगानी चाहिये।

भाप बनाने का तरीका

ऐसा बर्तन पीतल की पतीली या टोकनी लेनी चाहिए जिसमें लगभग ६ सेर पानी आ सके। तब केवल उस बर्तन में ३ सेर पानी भर कर ऊपर ढक्कन लगा चूल्हे पर चढ़ावें। नीचे आग जला के एक घण्टे के करीब में भाप बनकर तैयार होगी। सारे शरीर को भाप देनी हो तो दो बर्तनों में अलग २ भाप बनानी चाहिए। अगर किसी एक अंग को ही भाप देनी हो तब

एक बर्तन ही काफी है। जो भाप तैयार हो गई है उसको खाट व कुर्सी के नीचे रखने से पहले ढक्कन उतार कर तुरन्त एक लोहे की छलनी से बर्तन का मुँह ढांप कर तौलिया ऊपर रक्खें अब ये भाप कार्य में लाने के लिए तैयार है। इस प्रकार भाप हलकी हलकी लगती है।

भाप लगाने का तरीका:—खाट के चारों तरफ खेस या चादर इत्यादि लगादें। खाट बान की बुनी छीदी हो। खाट पर कपड़ा न बिछाया जाय बिलकुल नंगे बदन खाट पर लेट जाना चाहिए शरीर के ऊपर कम्बल ओढ़कर भाप लगानी आरम्भ करनी चाहिए। भाप के बर्तन खाट के नीचे रखने चाहियें जब भाप कम लगे फौरन तौलिया हटा लेना और ५ मिनट बाद जब छलनी में भाप कम आने लगे तब छलनी भी हटादी जाय। बस इस तरकीब से भाप मन्दी २ लगती है। तेज भाप नहीं देनी चाहिये। १५ से २० मिनट तक भाप देनी चाहिये। जब पसीना आ जाय तब फौरन एक तौलिया जो पानी से भिगोकर निचोड़ कर रक्खा हो सारे शरीर को रगड़ कर खूब पोंछ कर दूसरी खाट पर रोगी को लिटा दिया जाय। अब (मिट्टी+जल) से गारा बना पेट पर ८X८×१ अंगुल रोटी बना रख लेनी चाहिए। आध घण्टे बाद गर्म होते ही मिट्टी फैंक देनी चाहिये।

कुर्सी :—अगर किसी एक अंग को भाप देनी हो तो बेंत की कुर्सी के नीचे बर्तन को रखकर अपने शरीर व कुर्सी पर कम्बल ढांप दें। ऊपर की विधि से हल्की भाप देवें। एक अंग का अर्थ बराबर किसी हाथ को या पांव को या सिर को या फोड़े इत्यादि को जहां भी भाप देनी हो। वहां अगर सूर्य किरण लगाने में आसानी हो तो कहीं २ धूप से भी काम निकल जाता है। पुस्तक पढ़ कर समझ लेना चाहिए।

"किसी २ रोगी को भाप न लगानी चाहिये"

(१) कमजोर या क्षय रोगी को भाप न लगानी चाहिये इस रोग में वज़न कम हो जाता है। साथ ही पित्त के रोगी (गर्मी) दोष से पीड़ित को भी भाप न दी जाय।

(२) चर्म रोगी को खाज, दाद, कोढ़ इत्यादि में नहीं।

(३) हृदय रोगी को भी भाप नहीं लगानी चाहिये।

भोजन :—भाप स्नान के बाद आध घण्टा तो मिट्टी की रोटी पेट पर रखनी होगी उसके एक घण्टे बाद सादा स्नान करके भोजन करना चाहिये।

जीभ परीक्षा :—रोगी की जीभ सफेद पीली हो तो उसे भोजन न देना चाहिये।

नोट :—पानी बार २ पीने, तीन २ घण्टे पश्चात मिट्टी की रोटी रखने से ऐनिमा की आवश्यकता नहीं रहती है। कई वर्ष पुरुषार्थ व ज्ञान होने से ऐनिमा बन्द कर दिया गया है ऊषा पान से पेट शुद्ध पुष्ट हो जाता है।

भाप स्नान (Steam Bath) के नियम

शरीर से विजातीय द्रव्य बाहर निकालने के लिये रोम छिद्र

खोलना आवश्यक है यह कार्य सूर्य स्नान से भी किया जाता है ।

नियमः—(१) भाप स्नान का कमरा चारों ओर से बन्द कर देना चाहिये ।

(२) प्रातःकाल खाली पेट या पानी पीकर भाप लगानी चाहिए ।

(३) नंगे बदन ही भाप लगानी चाहिये ।

(४) सारे शरीर को जब भाप लगानी है जब वायु का कोप हो पसीना निकलने से वायु शान्त हो जाती है । वायु के कुपित होने से शरीर में दर्द, सूजन स्नायु के रोग हो जाते हैं । साथ ही पेडू को भी भाप लगानी चाहिये । पित्त का दोष हो तो भाप न दी जाय । जाड़ों के मौसम में मिट्टी की पट्टी सदैव गर्म पानी से लगानी चाहिये ।

घर्षण (मालिश)

तेल के द्वारा शरीर में ऊष्णता-रक्त भ्रमण-त्वचा के रोम कूपों को खोलना ताकि त्वचा के द्वारा भी रक्त की जो कुछ शुद्धि होती है । वह कम न हो जाय ।

किन किन अंगों पर किस किस रोग के कारण तेल मालिश करके लाभ उठाया जाय ।

(१) जबकि सूर्य किरण की प्राप्ति में बाधा हो जैसे वर्षा ऋतु बादल के समय ।

(२) रात के समय ।

(३) भाप लगाने का साधन भी न हो।

प्रायः जाड़ों की ऋतु में श्वांस दमे का दौरा प्रायः रात के समय हो जाता है। उस समय के लिए तिल के तेल की मालिश-फेफड़ों पर श्वांस नली, पसलियों पर की जाती है। साथ ही वायु के आवागमन के मार्ग कमर में जहां सुषुम्णा नाड़ी रहती है वहां भी मालिश करायें जो पूर्ण लाभकारी सिद्ध हुई है।

मालिश की विधिः—दो तोले तिल का तेल कटोरी में लेकर उसमें दो माशा नमक मिला कर गर्म करके फेफड़ों आदि पर १५ वा २० मिनट मालिश करनी चाहिए। साथ ही रेह की पोटली से या अलसी की पोटली से फेफड़ों की सिकाई करनी चाहिये। इसी प्रकार जिस अंग में कहीं जोड़ (सन्धियों) में दर्द हो वहां भी तेल मल कर सिकाई करनी चाहिए तवे को चूल्हे पर गर्म करके पोटली ढाली कपड़े की बांधनी चाहिये इससे कफ इन स्थानों से पिघल जाता है वायु मार्ग और साफ हो जाते हैं अनेक रोगियों पर परीक्षित किया है।

पेट पर फिर मिट्टी की गर्म रोटी बनाकर भी प्रयोग करना चाहिये साथ ही श्वांस रोग पर अलग जो जो लिखा है वहां से देख लेना चाहिये।

नोटः—गर्मी में सरसों का तेल प्रयोग करना चाहिये।



अध्याय १२

(पथ्यापथ्य) भोजन और उपवास के मुख्य नियम

उषा काल में जल-वायु का प्रयोग उषापान

(प्रातः काल पानी पीना)

नोटः—उषापान ने ऐनिमा की आवश्यकता कम कर दी है। जिस प्रकार सादा स्नान में पानी से बाहरी अंगों को साफ किया जाता है। ठीक उसी प्रकार उषापान से गला, पेट-छोटी बड़ी आंतें, गुरदे, मूत्राशय आदि शरीर के अदरूनी अंगों की सफाई होती है। इसलिए हमारे देश में विद्वान मनुष्य आजकल भी उषापान करते हैं। शास्त्रों में लिखा है कि रात को तांबे के बर्तन में रक्खा हुआ पाव भर पानी प्रातः काल ५ घड़ी रात्रि (२ घंटे) रहने पर पी करके सौ कदम टहल कर शौच (पैखाना) जाना चाहिये जिनको अजीर्ण रहता है वह हर ऋतु में इसका प्रयोग कर लेवें बहुत उत्तम फल देने वाली क्रिया है। या तुरन्त नल (हैंडपाइप) अथवा कुंए का ताजा जल भी ले सकते हैं अथवा जाड़ों में गुनगुना पानी का प्रयोग करके देखें लाभदायक सिद्ध होगा जिनको कोई गुरदे का रोग होवे पाव भर जल ही पीवें जिनके रक्त में गरमी हो वह एक सेर तक पानी पीवें साधारणतया आधा सेर युवा मनुष्य पी सकते हैं। जिनको पुराना कब्ज होवे नित्य उषापान करके टट्टी जावें। और दांत जीभ साफ करके मिट्टी की रोटी बनाकर

पेट पर आध घण्टे रखने चाहिए, दो घण्टे बाद भोजन करना चाहिए चाय, बीड़ी, सिगरेट पीकर टट्टी जाने वालों की ये खराब आदत छूट सकता है। पानी पीते ही बहुत से मनुष्यों को हुक्का पीने की आवश्यकता नहीं रहती तुरन्त जंगल जाना पड़ता है।

इस चिकित्सा का लक्ष्य आरोग्यता के नियमों का प्रचार करना मुख्य उद्देश्य है। साथ ही जनता को चिकित्सा में आत्म-निर्भर बनाना है इस अध्याय में पेट की शुद्धि के समस्त उपायों को ध्यान में रख कर ह: उषापान का लाभ नवीन उपवास पद्धति की पुष्टि की गई है।

उपवास की अनुचित प्रणाली बन्द करनी चाहिये। हानि, लाभ, आरोग्यता के लक्ष्य के बिना ध्यान उपवास का निरर्थक प्रयास करना धार्मिक कृत्य समझ कर स्वास्थ्य नष्ट करना है। प्रायः जैन धर्म, स्त्रियों में व पुरुषों में हिन्दुओं में कभी एकादशी कभी हनुमान के नाम पर मंगल का व्रत, कहीं कहीं स्त्रियां निर्जला व्रत करके आरोग्यता को नष्ट करती है। व्रत, उपवास का जो लाभ है उससे ये सभी वंचित रहते हैं। क्योंकि पेट को शुद्ध रखने के लिए ये प्रणाली सभी धर्मों में किसी न किसी ढंग पर प्रचलित है। लेकिन आरोग्यता के सिद्धांत की अन-भिज्ञता के कारण हानि प्रद प्रथा के रूप में परिणित हो गई है। आप आरोग्यता के नियमों पर ध्यान रख कर व्रत (उपवास) करने का यत्न करेंगे तो लाभ होगा। अन्यथा हानि के सिवाय कुछ भी हाथ नहीं लगेगा इस गिरावट का कारण ईश्वर ज्ञान की कमी

स्वास्थ्य के नियम आहार की शुद्धि के ज्ञान का अभाव ही है उपवास के दिन आजकल फलाहार में कुछ, सिंघाड़ा भारी २ गरिष्ट पदार्थ जिनको पचाने के लिए अधिक पुरुषार्थ की आवश्यकता है वे सब वस्तुएं पेट में अधिक देर तक ठहर कर सड़न पैदा करके मस्तिष्क तक के विकारों को जन्म देती हैं इसलिए इस प्रकार के निरर्थक उपवास रूढ़िवाद प्रथाओं का अन्त कर देना चाहिये। जिस दिन अजीर्ण हो जीभ पर मैल आ गया हो उसी समय तत्काल उपवास करना चाहिए ताकि पाचन तन्त्र को काम से छुटकारा मिल जाय जो भोजन पहले से ही पेट में सड़न पैदा कर रहा है वह पच कर पेट साफ हो जाय विजातीय द्रव्य मल मार्गों से निकल कर शरीर निरोग हो जायगा उपवास के दिन पानी अवश्य पीना चाहिए जाड़ों में गर्म, गर्मी में ताजा जितनी प्यास हो पानी में कमी नहीं करनी चाहिये। पेट पर मिट्टी की पट्टी दिन भर में चार बार आध २ घण्टा रखना चाहिये।

उपवास की नवीन पद्धति

निराहार उपवास इस सिद्धान्तानुसार वर्जित है।

फलाहार, दूधाहार, एक बार भोजन, (जलपान-मिट्टी की पट्टी) द्वारा पाचन तन्त्र की शुद्धि

उपवासः—शरीर के पाचन तन्त्र को आराम देना इसका यह अर्थ है कि जो दोष मल ऋतुओं के परिवर्तन से आते रहते हैं उनका शरीर में रहना रोग की उत्पत्ति का कारण है। इसलिए सभी धर्म आचार्यों ने किसी न किसी रूप में अपने ग्रन्थों के अन्दर उपवास को स्थान दिया है मैंने कहां २ किस प्रकार

उपवास को लक्ष्य में रखकर इस नवीन पद्धति से लाभ उठाया है। निम्नलिखित है।

(१) नजला, जुकाम, खांसी, आधा सीसी, ज्वर, मलेरिया इत्यादि रोगों में तीन दिन तक यह कार्यक्रम चलाया सभी रोगियों को गर्मी की ऋतु में पहले दो दिन तक केवल चार बार ताजा पानी जितना अधिक से अधिक पी सकें और चार बार ही मिट्टी की रोटी आठ अंगुल वाली पेट पर हर बार आधा घण्टे से १ घन्टे तक रखी गई दो दिन में इस तरह प्रत्येक रोगी को ५ या ७ दस्त हो गये जितना मल पेट में सड़ रहा था वह सभी निकल गया कोई २ रोगी दो दिन में स्वस्थ हो गए किसी २ को तीसरे दिन भी इसी तरह करना पड़ा। कमजोर बालक रोगियों को थोड़ा २ दूध दूसरे दिन दे दिया गया था जीभ का रंग शुद्ध होते ही दूध, फल, मूंग की दाल का पानी दिया गया था। आधासीसी वाले के सिर (मस्तक) पर आगे की तरफ पट्टी लगाई थी नाक से जुकाम नजला बह कर सिर दर्द जाता रहा। रोगियों को दो तीन दिन तक कठिन परिश्रम नहीं करना चाहिये।

(२) वृद्ध, कमजोर, पुराने रोगियों को जिनको श्वांस, रींगन वायु-मृगी-पागलपन-आंतों की टी. बी. जो लगातार वर्षों की चिकित्साओं से असाध्य कोटि में गिने जाते थे उन सभी रोगियों को प्रातःकाल गुनगुना या ताजा पानी आध सेर टट्टी जाने से पहले ही पिलाया गया दोपहर को भोजन में गेहूँ की रोटी चोकर सहित बगैर चुपड़ी रोटी सब्जी के साथ दी गई शहरों, कस्बों में जहां फल मिल सकते थे वहां रोटी के साथ फल भी दिए गये। सायं काल गाय या बकरी का दूध औटा कर जाड़ों में मुनक्का, किशमिश के साथ दिया गया। गर्मियों में बूरा के साथ।

नोटः—(१) जब रोगियों की भूख बढ़ गई तब प्रातःकाल भी दूध दिलवाया गया और जिन रोगियों को प्यास नहीं थी उन्हें पानी में नमक मिलाकर (नमकीन पानी) पिलाया जब तक प्यास ठीक न होगई।

नोटः—(२) भैंस का दूध कफ को बढ़ाता है चिकित्सा में प्रयोग नहीं किया गया। कई रोगियों ने भैंस का दूध पिया उन्हें श्वांस में रुकावट भारीपन हो गया तत्काल नमकीन पानी दिया गया और पेट पर मिट्टी की गर्म रोटी रख दी गई। और कभी कभी सुषुम्ना नाड़ी में भी तिल का तेल लगा कर गर्म रुई से सिकाई आध घण्टा करनी पड़ी। यह जाड़ों का मौसम था और श्वांस के रोगी थे।

(३) निराहार उपवास में ऐनिमा की जरूरत पड़ती है मैं किसी रोगी को ऐनिमा नहीं लगाता और प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त के विरुद्ध मानता हूँ।

पेट की शुद्धि का सरल उपाय

पेट को शुद्ध करने के उपाय पर भिन्न २ प्रणालियां जो आजकल प्रचलित हैं। सभी पर ध्यान दिया है इस मिट्टी द्वारा जो पाचन क्रियाओं को पुष्टि प्राप्त होती है अन्य उपचारों से नहीं।

(१) ऐलोपेथिक डाक्टर।

(२) स्पेशेलिस्ट।

भोजन

अन्न—(वीर्य) का सम्बन्ध जानना आवश्यक है।

आहार शुद्धि

आहार शुद्धो सत्व शुद्धि सत्व शुद्धो ध्रुवा स्मृति
स्मृति प्रति लम्भे सर्व ग्रंथीनां विप्र मोचनम्   छां० ३।७।२५॥

भोजन की शुद्धि से बुद्धि निर्मल होती है। बुद्धि की निर्मलता से स्मृति निश्चल होती है, स्मृति की निश्चलता से सब गांठ खुल जाती हैं।

भावार्थ—आयुर्वेद मत यह है—अन्न से सात धातुओं की उत्पत्ति व पुष्टि होती है और अन्न के सत्त (वीर्य) से मस्तिष्क में बल आता है जो बुद्धि (ज्ञान इन्द्रियों) का केन्द्र है उस से चित्त की वृतियों का निरोध होकर मन पवित्र संकल्प, दृढ़ निश्चय से स्थिर होता है।

सारांश - आहार शुद्धि. वीर्य की शुद्धि, पुष्टि से जीवन शक्ति, शरीर व आत्मा को बल प्राप्त होता है। क्योंकि वीर्य के द्वारा ही शरीर की रचना का सम्पूर्ण कार्य सम्पन्न होता है।

भोजन (पथ्यापथ्य)

भोजन का महत्व न तो इस बात पर निर्भर है कि उसका सत निकाल कर प्रयोग किया जाय न इस बात पर कि अनेक वस्तुओं का मिश्रण बनाकर पुष्टि कारक समझ कर खाया जाय

बल्कि पुष्टि कारक भोजन वह है जिसका पाचन क्रिया द्वारा रस बन जाय जो शरीर की समस्त धातुओं का आधार है।

आहार निद्रा भय मैथुनानि, समाना चेतानो नृणां पशुनाम् ज्ञानं नराणामधिको विशेषो ज्ञानेन होना पशुभि समानाः

आहार, निद्रा भय मैथुन, ये मनुष्यों में व पशुओं में एक समान ही है। मनुष्यों में केवल यही विशेषता है कि उन में अपने कर्त्तव्य का ज्ञान है। किन्तु मनुष्य ज्ञान से शून्य पशुओं के ही तुल्य है।

भोजन का अन्न

(१) बिना छने दरदरा गेहूँ के आटे की रोटी जो ठंडा पानी डाल कर बनायी जाती है। रोटी का आटा गूंदते समय नमक आदि नहीं मिलाना चाहिये।

(२) गेहूँ का दलिया नमकीन या मीठा खा सकते हैं।

(३) भोजन नियमित समय पर खूब चबा चबा कर खाना चाहिये।

(४) कद्दू, घिया, पपीता, तोरई, टिन्डा, चिरचिंडा पालक टमाटर, शलजम, गाजर, परवल, हरी मटर, खरबूजा (कच्चा) गोभी, बथुवा, सोया, सेम की फली खाना चाहिये।

(५) मसूर, मूंग दोनों साबुत १२ घन्टे भिगोने के बाद उबाल कर खानी चाहिये। या २४ घन्टे बाद अंकुरित भी बगैर मिर्च मसाले की खाने चाहिये।

(२) भोजन अनियमित समय पर कभी कम, कभी अधिक बासी भोजन, कभी नांक तक ठूंस २ खाना, खाना खाकर बल से अधिक कार्य करना इससे पाचन क्रिया बिगड़ जाती है। जिससे अतिसार या संग्रहणी होकर बल क्षीण हो जाता है और जठराग्नि नष्ट होकर आहार को नहीं पचाती। मल मूत्र समय पर नहीं होते। पेट में वायु का अधिक बनना भिन्न २ रोगों का मूल कारण है।

(३) उदर (पाक स्थली) Stomach को आधा अन्न से चौथाई जल से भरना चाहिये और शेष हिस्से को वायु संचार के लिए खाली छोड़ना चाहिये। मन्दाग्नि के कारण आहार न पचने से शरीरिक कमी पूरी नहीं होती। सब्जी चार प्रकार से प्रयोग की जाती है।

(१) कच्ची (२) उबली हुई (३) तेल या घी से तली हुई (४) सुखाकर पकाई हुई।

नोट :—बाजार से कई दिनों की बासी सब्जी भी नहीं खरीदनी चाहिये।

भोजन के साथ थोड़ी मात्रा में कच्ची सब्जियां खाना लाभ-दायक है। उबाल कर खाना भी पूर्ण भोजन है उसकी शक्ति मोजूद रहती है। तली हुई सब्जियां कब्ज करती हैं सूखी सब्जियों में कोई शक्ति नहीं रहती, विशेषकर उनके विटामिन नष्ट हो जाते हैं न स्वाद रहता है न बलकारक ही सिद्ध होती हैं। व्यर्थ धन नष्ट होता है केवल घी शुद्ध मिल सकता हो तो जीरे से छौंक देना ही और नमक, हल्दी धनियां, जीरा मिलाकर खाना चाहिये।

जल का महत्व [गुण]

पृथ्वी में भी ¾ भाग जल और ¼ भाग थल है।

हमारे दैनिक भोजन में जिनको हम ठोस वस्तु मानते हैं उनमें भी ६० प्रतिशत तक जलांश रहता है। इसलिए साधारण युवक को २॥ सेर पानी पीना चाहिये आधा सेर पसीने में और दो सेर मूत्र में निकल जाता है। दूध में भी ८७ प्रतिशत पानी है फल सब्जियों में भी पानी है। बगैर पानी के स्वास्थ्य ठीक नहीं रह सकता है शरीर की प्रत्येक धातु में पानी है हड्डी तक में १४ प्रतिशत पानी का अंश है। सारांश यह है कि रक्त में भी ७५ प्रतिशत पानी रहता है।

(१) गर्मी की ऋतु में ताजा पानी पीना चाहिये वर्षा में उबाल कर ठन्डा किया हुआ और जाड़ों में गर्म करके साधारण गर्म पानी पीना चाहिये। कच्चा जल ५ घन्टे में औटा कर शीतल किया हुआ एक पहर अर्थात् ३ घन्टे में और गर्म जल १॥ घन्टे में पच जाता है जिन मनुष्यों को जाड़ों में गर्म पानी पीने का स्वभाव है और गर्म से स्नान करते हैं उन्हें साधारण गर्म जल ही सेवन करना चाहिये।

चाय की तरह गर्म जल न पीवें न बर्फ व सोडावाटर इत्यादि इस चिकित्सा में बन्द रखना चाहिये।

(२) पानीः—भोजन के मध्य में थोड़ा पानी पीना चाहिये या भोजन के एक घन्टे बाद पीना चाहिये दूध की तरह एक २ घूंट पीना चाहिये।

प्रातःकाल का गर्म किया पानी सायं काल को फैंक देना चाहिये सायं काल का प्रातःकाल को फैंक दें रोगी को कभी भी

पानी बन्द नहीं करना चाहिए प्यास कम हो तो इस चिकित्सा से ठीक हो जाती है। प्यास बिलकुल न हो तो नमकीन पानी (पानी में नमक मिला) कर बनाकर देते रहना चाहिए पाचन क्रिया को ठीक रखने के लिए पानी का प्रयोग बहुत आवश्यक है। इस चिकित्सा में बराबर ठीक समय पर पानी पीते रहना चाहिये। ज्वर में जाड़ा चढ़ने पर जब ज्वर आ जा जावे तब बहुत से रोगी गांव में पानी बन्द करके चाय पीते हैं यह इस चिकित्सा के सिद्धांत के विरुद्ध है। गर्म पानी करके साधारण गर्म पीवें ठन्डा चाहें तो मलेरिया ज्वरों में ताजा पानी दे देना चाहिये।

गाय का दूध अमृत है। और पूर्ण भोजन है।

परमात्मा ने सृष्टि रचते समय मनुष्यों के लाभ के लिए गाय भैंस, बकरी आदि बनाये। गाय का दूध आरोग्यता-प्रद और बुद्धिवर्धक होता है। भैंस तथा बकरी के दूध में ये गुण कम हैं। उस गाय का दूध, जो जंगल में चरती तथा नदियों का उत्तम जल पीती हैं बहुत उत्तम है। आर्यों के लिए गऊ पालन वेदानु-कूल कर्म है। और पौराणिक लोगों ने तो यहां तक लिखा है कि पृथ्वी गऊ के सींग पर है। इसका अर्थ यही है कि गाय के बछड़ों द्वारा भारतवर्ष में कृषि की जाती है। और सब मनुष्य तथा ऋषि मुनि इसके दूध का सेवन करते हैं। यज्ञ के लिये घृत भी आवश्यक है।

दूध कैसा पीना चाहिये:—गाय का धारोष्ण दूध लाभदायक है। गायों का उचित पालन पोषण न होने के कारण दूध एक या दो बार उबाल कर पीना चाहिए जिनको खांसी या कफ के रोग

हों उन्हें उबाल कर तथा देशी खांड की बूरा या चीनी के साथ थोड़ा गर्म पीना चाहिये। शहरों में हलवाइयों की कढ़ाइयों में सारे दिन ४ या ५ घण्टे से उबलता दूध पीना बहुत हानि कारक है। क्योंकि उस दूध में अग्नि के तत्व अधिक पहुँच जाते हैं। जो धातुओं में गर्मी पैदा करते हैं। गांव के मनुष्य भी, सुबह से शाम तक अग्नि पर औटाया हुआ दूध पीते हैं। इस दूध से पौष्टिक पदार्थ अग्नि के अधिक संयोग से नष्ट हो जाते हैं। ऐसा दूध पीना निरर्थक है। सारे पौष्टिक तत्व उसी दूध में हैं जो धारोषण अर्थात् ताजा निकला हुआ होता है। दुनियां के सबसे अधिक दीर्घ जीवी लोगों के खान पान का अध्ययन करने पर पता चला है कि वे लोग लम्बी उम्र क्यों पाते थे क्योंकि उनका मुख्य भोजन ताज़ा तथा शुद्ध दूध होता था इसी लिये आज भी डाक्टर कहते हैं कि दूध में हरेक विटामिन हैं। जरूरी विटामिन तत्व उचित मात्रा में मौजूद हैं। मांस से तीन गुणा पौष्टिक है। रक्तहीन आदमियों के शरीर में इससे ५०% रक्तकणों की वृद्धि होती देखी गई है। दूध में सबसे अधिक मात्रा पानी की होती है। लगभग ८७% जल रहता है। आरोग्य रहने के लिये जल अत्यन्त आवश्यक वस्तु है। दूध भी रस से बनता है। इसमें जो पदार्थ मिले हुये होते हैं वे भी रस के भागों से ही मिलते हुये होते हैं। इसलिये और पदार्थों की अपेक्षा दूध ही अधिक खून बनाने वाली वस्तु है। दूध में की चिकनाई फौरन खून में मिल जाती है और खून के अन्दर की चर्बी का एक भाग बन जाती है। दूध के अन्दर जो चीनी होती है वह बड़ी आसानी से हजम होकर खून में मिल जाती है। दूध में स्वास्थ्य को बनाये रखने और रोग दूर करने की अद्भुत शक्ति

है, दूध हमेशा घूंट घूंट करके पीना चाहिये और चार चार घन्टे के अन्तर से पीना चाहिये।

दूध कभी तांबे के बर्तन में न रखना चाहिए न गर्म ही करना चाहिए। जो आदमी उपवास काल में दूध पीते हैं तो उन्हें दूध के साथ किशमिश खानी चाहिए। आधा सेर दूध के साथ १ तोला किशमिश उचित हैं। फलों का इस्तेमाल भी करें अन्यथा केवल दूध से कभी कभी अजीर्ण हो जाता है।

नोट: (१) चिकित्सा काल में छाछ नहीं पीनी चाहिए। कभी कभी किसी रोगी को ठंड का प्रभाव हो जाता है।

नोट: (२) गर्मी, वर्षा में गाय का धारोष्ण दूध अवश्य पीकर लाभ उठाना चाहिए। गाय के स्वास्थ्य का ध्यान अवश्य कर लीजिएगा। सोते सोते रात को दूध पीना हानिकारक है प्राकृतिक चिकित्सकों का मत है कि सायं काल भोजन के साथ ही दूध पीना चाहिए। मैंने इस प्रकार प्रयोग किया है। पूर्ण लाभ पाया।

नोट: (३) शहर के गायों का स्वास्थ्य ठीक नहीं पाया जाता इसलिए दूध को २ उबाल देकर अर्थात् गर्म करके ही पीना चाहिए। इसलिये मैं शहर में गर्मी की ऋतु में बकरी का दूध धारोष्ण पीकर अनुभव कर रहा हूँ।

रोगियों के लिये हानि-कारक भोजन

मांस, मदिरा, कहवा, अंडा, चाय, कोको, अत्यन्त हानि-कारक व स्वाभाविक भोज्य पदार्थ नहीं हैं।

(२) मैदा की वस्तुयें, बेसन की वस्तुयें और पिट्ठी की वस्तुयें, घी, तेल, तथा कोटोजम से तले हुए पदार्थ भी हानिकारक हैं। जैसे सिमई-पकोड़ी-कचोड़ी-पूरी इत्यादि जब खानी ही पड़ जायें तो २४ घन्टे में एक बार ही खावें।

(३) सब प्रकारों के शाकों में कंद (जड़ में पैदा होने वाले शाक) अरबी, कचालू, आलू, रतालू व जमीकन्द और चरपरे पदार्थों में लहसन और लाल मिर्च, हींग, गर्म मसाला, सोंठ नहीं खानी चाहिये।

(४) नोट :—मंदाग्नि, अजीर्ण, संग्रहणी, अर्श (बवासीर) इत्यादि पेट के रोगियों को छोड़कर आलु जाड़ों की ऋतु में कभी कभी दूसरी सब्जियों में मिलाकर खा सकते हैं।

(५) सब्जी उतने पानी में उबालें जितना उसमें समा जावे। और सब्जी का उबला पानी नहीं फेंकना चाहिए। प्रायः रायते में ऐसा ही करते हैं।

(६) बीड़ी, सिगरेट, हुक्का और पान में तम्बाकू खाना अत्यन्त हानिकारक है। शहर व कस्बों में रात को पराँवठे खाने की रीति अत्यन्त हानिकारक है।

(७) चाय पीने से दांतों के रोग, नेत्र रोग हो जाते हैं।

नोट :—नेत्र रोगियों के लिए, प्रमेह रोगियों को अर्थात् धातु सम्बन्धी रोगियों के लिए, तथा पुराने रोगियों के लिए जैसे क्षय इत्यादि इन सब के लिए परहेज (पथ्य) अति आवश्यक है।

(चिकित्सा काल में सूचना)

भोजन के नियम :—जिन रोगियों को १० बजे दफ्तर या कचहरी में कार्य करना है उनको १० बजे से पहले ही भोजन करना आवश्यक है ऐसी दशा में प्रातःकाल का भोजन हल्का दलिया—उबली सब्जी या दूध मुनक्का लेकर ही कचहरी इत्यादि में जाना चाहिये क्योंकि वहां पर आराम का कोई अवकाश नहीं मिलता अगर तीसरे पहर ३ बजे भूख लग आवे तब कोई फल ही लेना चाहिये अगर पेट में वायु का दोष अत्यन्त बढ़ रहा हो तो सन्तरा-मौसमी इत्यादि का रस न लेवें बल्कि उसका चूस लें चूसते समय रस के साथ लार मिल जाती है इसलिये सुपाच्य बनकर वायु पैदा नहीं करता —सांयकाल भोजन करना चाहिये।

दाल:—मध्य श्रेणी के लोगों को जिन्हें शरीर श्रम कम करने का अवसर है उन्हें सिर्फ मूंग की दाल छिलके सहित या साबत मूंग १२ घन्टे भिगोकर उबाल कर लेनी चाहिये। कठिन परिश्रम करने वाले किसान व मजदूर को अरहर, चना मसूर, मूँग सब खानी चाहिए। और साथ ही जो मनुष्य स्नायु या वात दोष के रोगी हैं या आयु में ५० वर्ष व्यतीत कर चुके हैं या पाचनतन्त्र निकम्मा है उन्हें दालें कभी न खानी चाहिए। जब तक बिलकुल आरोग्यता प्राप्त न करलें। दाल पतली दशा में न खावें। रायता किसी भी सब्जी घिया व बथुआ, पालक इत्यादि को उबालकर उसका पानी (रस) निचोड़ कर फैंकना और फिर छाछ व दही मिला रायता तैयार करना—मसाले इत्यादि मिलाना व उसका प्रयोग करना अत्यन्त मूर्खता पूर्ण काम है सारे विटामिन उसमें से निकल जाते हैं।